Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES.COM.TR

PSYCHOLOGIES

psychologiestr

Jessica Chastain

"Geleneksel kadın rollerine girecek biri değilim"

ERKEKLER NEDEN AĞLAR?

6 soruda etkili yönetici olma rehberi

SIĞINMACI ÇOCUKLAR SORUYOR: YUVAM NERESİ?

İÇSESİNİZİ DİNLEMEYİ ÖĞRENİN

Aşk tesadüfleri gerçekten sever mi?

INSOMNIA Artık uykusuz kalmayın

DOSYA

HATALARINIZDAN DERS ALIN

Tecrübeleriniz sizi başarıya ve mutluluğa götürsün

AĞUSTOS 2019 PSYCHOLOGIES 13 TL / KKTC 16 TL

SAYI: 2019 / NO

ISSN 2564-7199

GROUPMEDYA

colslim
BEAUTY WITHIN

Formda kalmayı erteleme!

Kolajen ve lezzeti bir bardakta öğün olarak birleştiren **Colslim**'in doyurucu ve zengin içeriğiyle öğünler artık 1 dakikada hazır. Proteini kolajenden gelen **Colslim**'le öğün atlama, beslenmenden vazgeçme.
Şimdi **#kolajenmucizesi** ile tanışma zamanı!

#COLSLIMiledahafit
www.colslim.com | @colslim

Colslim,Türk Gıda Kodeksi Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliği'ne uygun olarak geliştirilmiştir, ilaç değildir. Dengeli ve çeşitli beslenmenin bir parçası olarak üç öğün yerine tüketilebilir. Colslim kullanma talimatına uygun olarak kullanıldığında, günlük temel besin öğelerini yeterli miktarlarda sağlar. Ürünün diğer gıdalar ve düzenli egzersizle kullanılması amaçlanmıştır. Yeterli sıvı alınız ve talimatları uygulayınız. Lütfen herhangi bir kilo kontrol programına başlamadan önce doktorunuza danışınız. Hamileyseniz veya emzirme dönemindeyseniz ürünü kullanılmadan önce mutlaka doktorunuza danışınız. Ürünün ergenler tarafından kullanılması ve sağlık problemi olan kişiler tarafından tıp veya beslenme ve diyetetik alanlarında çalışan bir sağlık meslek mensubunun tavsiyesi olmadan kullanılması uygun değildir.

İlham veren **hatalara...**

Her birimiz derin birer kuyuyuz. ***İçsel dünyamıza*** doğru yolculuğa çıktığımızda karşılaştıklarımız besliyor iyilik halimizi. Bulunduğumuz halden hoşnut değilsek, dışardan yapacağımız hiçbir müdahale hoşnut etmeye yetmeyecek bizi. **İçimizdekileri** dışarıdakilerle telafi etmemiz mümkün değil. İçsel kaynaklarımızla mutlu olamıyorsak, aldığımız kıyafetler, sosyal medyada topladığımız "like"lar, gittiğimiz restoranlarda, seyahatlerde yediklerimiz, gördüklerimiz bizi teskin etmeye yetemez.

Aksine, ***derinlere dalıp*** kendimizi olduğumuz gibi görmemizi engelleyen tüm bu yüzeysel uğraşlar bizi daha da büyük karmaşalara sokuyor. "Olduğumuzdan" çıkıp "olmamız gerekene" girmeye çalışarak mutlu olamayız. Bizi rahatsız eden şeylerden kaçıp sadece hoş olan şeylere tutunmaya çalışarak bütünlüğümüzün bir parçasını reddediyoruz. Ama biz onu reddettiğimiz için yok olmuyor, orada duruyor. Tüm bu karmaşadan uzaklaşıp zihnimizin ***sessizce*** dinginleşmesine ve bizi daha derine inmekten alıkoyan şeyleri kavramasına izin vermeliyiz. Kendi **kendimize bakma** becerilerimizi geliştirmeliyiz.

Çoğumuz içsel çatışmalarımıza ve zorluklarımıza nasıl derinlemesine bakacağımızı bilemiyoruz. Yaşadığımız yerler, yaşadığımız şeyler ne olursa olsun deneyimlerimizin farkında olmak tüm hayatımızın farklı bir anlam kazanmasına yardımcı olur. **Korkularımız** da, hatalarımız da değişik anlamlar kazanabilir. Hatta bize ilham verebilirler. Var olanı değiştiremeyiz, ama onunla ilgili ***algılarımızı*** değiştirebiliriz. Bizi gezegende beraber yaşadığımız diğer canlılardan ayıran şey, kendi varlığımızın farkında olma ve ondan ***sorumlu olma*** kapasitemiz. Bu kapasitemizi kullanmamızı engelleyen her şeyi tek tek tanımalıyız.

Bize gönderdiğiniz yazılarda, mail'lerde sıklıkla geçmişte yaşadığınız pişmanlıkların izlerinden bahsediyordunuz. Biz de bu ay, hatalarımızın aslında kendimizi daha iyi tanımamıza alan açan deneyimler olduğu konusunda yol göstermek istedik.

Hayatımızın belirli dönemlerinde bazı seçimler yapmak zorunda kaldık ve bazıları planladığımız gibi gitmedi. Belki vazgeçmek zorunda kaldığımız şeyler bizi çağırdı hep. Geriye baktığımızda, yapmış olduğumuz seçimler birer hata gibi göründü gözümüze. Bunların hepsi oldu. Asla yapmam dediğimiz şeyler yapıldı. Aklımıza gelmeyen yollara saptık. Aklımızı başımızdan alan şeyler gördük. Yolumuzu ararken aklımızı kaybettik. Neyse sonra yeniden bulduk.

Kendimizi yargılamaktan vazgeçelim. Hatalarımızı, yetersizliklerimizi bağışlayalım ve kendimizi övmemiz gereken yerde övmeyi bilelim. Kendimizi bütünüyle, her parçamızla ***sevmeye başlamak***, beraber yaşadığımız tüm canlılara da sevgimizin geçmesini sağlar. Sosyal ilişkilerimizde, aile ilişkilerimizde, ikili ilişkilerimizde, doğayla ilişkimizde açık kalbimiz ve zihnimizle vermeye ve almaya başladığımızda, geleceğe dair ortak **umut ışığımızı** da besleyeceğiz.

Edito

Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
@denizcakmakkaya

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

YAYINLAR DİREKTÖRÜ
Fatih Büyükbayrak

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
Hüma Babal Kaya humabk@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu,
Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan,
Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz,
Dışavurumcu Sanat Terapisti Bihter Yasemin Adalı

KATKIDA BULUNANLAR
Nihan Karahan, Tuğba Kocaefe, Hazal Louze, Ebru Paksoy,
Bahar Aslan, Ekin Nazlı, Buğra Kondu, Özlen Çopuroğlu

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

DİJİTAL İÇERİKLER DİREKTÖRÜ
Gizem Kırca gizemk@groupmedya.com

ONLINE EDİTÖR VE
SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Bahar Aslan bahara@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCILARI
Işıl Baysal Turan isilb@groupmedya.com
İsmail Küçük (Bölgeler) ismailk@groupmedya.com

REKLAM GRUP DİREKTÖRLERİ
Nurol Ceylan nurolc@groupmedya.com
Deniz Toz denizt@groupmedya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Funda Gökgündüz fundag@groupmedya.com
Funda Yıldız funday@groupmedya.com
Nilüfer Araç nilufera@groupmedya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Eren Enes (Bölgeler) erene@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER SATIŞ KOORDİNATÖRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER OPERASYON DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
The Bond Digital
Uluç Selamet uluc@thebonddigital.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Temmuz 2019

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayımlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK. PROFİLO AVM NO: 33/328,
ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46

E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM
DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Brigitte Mortier

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Patricia Salmon Tirard

PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne,
Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves

PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b,
Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.
Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva

PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa

STEPTEMBER

Sağlıklı yaşam için adım at, Cerebral Palsy*'li çocuklar için bağış topla!

*Cerebral Palsy, bebeklik ve çocukluk döneminde en sık görülen fiziksel engellilik durumudur.

ÜYE OL, 4 KİŞİLİK TAKIMINI KUR!

10,000 • + EYLÜL AYI BOYUNCA GÜNDE 10.000 ADIM AT!

SOSYAL ÇEVRENİ BAĞIŞ YAPMAYA DAVET ET!

Hemen kaydol, Takımını kur!

3 Eylül - 31 Ekim

steptember.org.tr

Kurumsal katılım için **steptember@tscv.org.tr** 'ye e-posta gönderebilirsiniz.

TÜRKİYE'DE 6.YIL

Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı
CEREBRAL PALSY TÜRKİYE

cerebralpalsytr

İÇİNDEKİLER

AĞUSTOS 2019

PSYCHOLOGIES

Divan

10 **Jessica Chastain**
"Geleneksel kadın rollerine girecek biri değilim"

Kapak fotoğrafı:
Getty Images Türkiye/ Larry Busacca / Staff

3 EDİTO

8 TERAPÖTİK POSTA
Klinik psikolog ve psikoterapist Seda Aktaş sorularınızı yanıtlıyor

Psiko-bakış

17 GÜNCEL
Sanat, kültür, sağlık ve gündelik hayata dair yenilikler

ODAK NOKTASI

26 TOPLUM
Aynı topla oynayan çocuklar

32 ÖNYARGI
Gözyaşının cinsiyeti olur mu?

36 KENDİNE BAKIŞ
Kendinizi sabote etmeyi bırakmanın beş yolu

40 İŞ HAYATI
İyi bir yönetici nasıl olunur?

44 İLİŞKİLER
Aşk tesadüfleri gerçekten sever mi?

SERBEST KÖŞE

39 MEHMET SUNGUR
Bilim ve sanat birlikteliği

98 FERHAT JAK İÇÖZ
Adanmak ile akışına bırakmak arasındaki ince çizgi

Dosya

HATALARINIZDAN DERS ALIN

52 Analiz
Ya yanlış yolu seçmişsek?

56 Röportaj
Prof. Dr. Acar Baltaş:
"İnsan potansiyelini konfor alanının dışına çıkarak anlayabilir"

60 Test
Sizi en çok hangi başarısızlık korkutuyor?

64 Atölye
Hata yapım atölyesi

66 Paylaşımlar
Yeni trend: Hatalarını anlatmak!

68 **Konuyla ilgili daha fazlası için**

GÜZELLİK & YAŞAM STİLİ

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

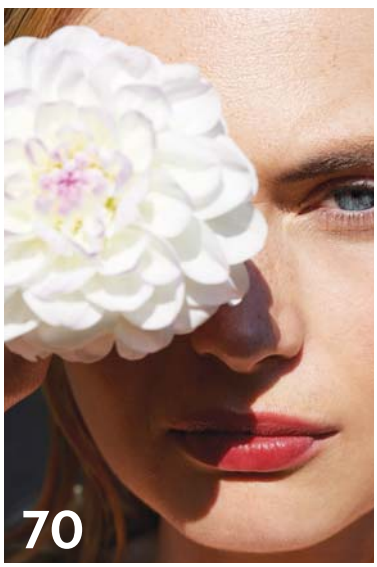
70 MAKYAJ TÜYOLARI
Güneş ışığından ilham alın

73 MİNİMAL HAYAT
Doğal rutine geçin

74 RAHATLAMA ZAMANI
Sevdiklerinize masaj yapın

78 TARİFLER
Hem ruhunuzu hem de midenizi şenlendirin

81 MARKA İMAJI
Köye gelen hayat



AKIL DEFTERİ

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

86 SAĞLIK
Hayati bir mesele: Uykusuzluk

91 DAVRANIŞ
Kahkaha atmaktan korkmayın

92 GÜNDEM
Doç. Dr. Zümra Atalay:
"Şefkat içgörü geliştirmemize yardımcı olur"

95 KİŞİSEL GELİŞİM
İçsel koçunuzla iletişime geçin

96 AJANDA
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

TERAPÖTİK POSTA

SEDA AKTAŞ
Klinik psikolog ve psikoterapist

BİZE YAZIN
Her ay bize gelen mesajlar arasından seçtiğimiz bölümleri yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

Sorularınız

"Hemcinslerime ilgi duymaya başladım ve bu beni rahatsız ediyor."

35 yaşında ve kariyerinde önemli bir noktada olan bir kadınım. Bugüne dek hep erkek arkadaşlarım oldu. Hepsiyle cinsel anlamda tatmin eden ilişkiler yaşadım, ama bazen çok beğendiğim kadınlarla tanışıyorum ve onlarla ilgili fanteziler kurduğumu fark ediyorum. Bu düşüncelerin durmasını istiyorum. Fulya, İstanbul

Cinsel fantezilerimiz zaman zaman karmaşık ve hatta bunaltıcı olabilir. Gerçeklikte kişinin özgürlüğünü engelleyebileceği için uygulanmayacak, hatta sapkınlık sayılabilecek teşhircilik, röntgencilik gibi çeşitli durumlar üzerine bile cinsel fanteziler kurmak, insan cinselliğinin son derece doğal bir parçasıdır. Fakat her cinsel fantezi gerçek yaşamda gerçekleşmek zorunda değil, kişi sadece zihinsel olarak bir sahnenin canlanmasından haz alıyor olabilir.

Beğendiğiniz kadınlarla ilgili fanteziler kurmanız da son derece insana ve cinselliğe dair. Kendinizi gerçek bir lezbiyen ilişkisi içinde göremiyorsanız, muhtemelen dediğiniz gibi, kadınlardan etkilenmiyor olabilirsiniz; sadece cinsel fanteziler, kendinizi lezbiyen ya da biseksüel olarak adlandırmanıza yetmeyebilir.

Öte yandan, heteronormatif bir kültürde yaşadığımız için heteroseksüel ilişkinin "normal ve olağanmış" gibi yaşanma ihtimalini de unutmamak gerek. **Bazen aklımıza bir düşünce gelir ve bizi bir şekilde kaygılandırdığını ve unutma isteği uyandırdığını fark edersek,** biraz bu düşünce üzerinde durmakta fayda olacaktır. Psikolojik bütünlüğümüze zarar vermesinden kaygılandığımız şeyleri bilincin dışına (bilinçdışına) sansürleyerek bastırmak isteriz.

Yazdıklarınızdan özellikle 35 yaşında ve kariyerinde önemli bir pozisyona sahibim cümlesi heteronormativiteden kaynaklanan içselleştirilmiş bir homofobiniz olabileceğini de düşünmeme sebep oluyor. **Kişinin cinsel yönelimi ne olursa olsun, homofobiye sahip olabilir.** Tıpkı işinde oldukça önemli pozisyonlara sahip çeşitli yaşlardan lezbiyen kadınların var olduğu gibi.

"Alkolik babamla ilişkimi kesmek istiyorum."

22 yaşındayım. Alkolik bir babam var. Onunla görüşmeyi kesersem, hayatımın daha iyi olacağını düşünüyorum. Bunca sene yaptıklarından bıktım. Vicdan azabı hissetmeden onunla ilişkimi kesebilmem mümkün mü? Turul, İstanbul

Bağımlılık sorunu olan biriyle yaşamak, özellikle de eğer bu kişi ebeveyn ise, kaç yaşında olunursa olunsun, kişiyi maddi ve manevi her açıdan etkileyebilen bir durumdur. Başa çıkmak durumunda kalan çocukların ilişkilenmelerinde nasıl hissedeceğini ve davranacağını etkileyebilir. Özellikle üst üste yaşantılanan hayal kırıklıkları, kişilerin oldukça insana dair bir duygu olan öfke hissetmelerine sebep olabilir. Yazdıklarınızdan anladığım kadarıyla siz de buna benzer bir süreç yaşantılıyorsunuz. Öfkeli olduğumuz kişilerle konuşmamayı ya da hayatımızdan çıkarmayı istemek birey olarak en doğal haklarımızdan biri olabilirken, o kişiyle gündelik yaşamda ilişkiyi kesmemiz zihnimizden de çıkaracağımız anlamına gelmiyor ne yazık ki.

Babanızla ilişkinizi kesmek ya da kesmemek, sizin tek başınıza vermeniz gereken bir kararken, sizi bunu istemeye götüren sebepleri ve duygularınızı konuşacağınız bir psikoterapi sürecine başlamanızı öneririm. Karşılaştığımız engelleyici durumlarda duyguları inkâr edip her şeyin yolunda olduğunu iddia etmek yerine, ne hissettiğimizi bilmek ve duygularımızı adlandırmak yaşamla başa çıkabilmek adına oldukça kıymetlidir.

Öte yandan, bazı insanlar ebeveynlerinin madde kullanımından dolayı kendilerini suçlayabilirler. Anne ya da babanın sinirlendiği veya onları suçladığı zamanları düşünüp bağımlılık sorununa neden olup olmadıklarını merak edebilirler. Acaba sizin de ileride hissetmekten korktuğunuz bu vicdan azabı bu tür bir suçluluk duygusundan kaynaklanıyor olabilir mi? Bilmenizi isterim ki çocuklar ebeveynin alkol sorununa neden olamazlar.

“İçinde bulunduğum beden bana ait değil gibi hissediyorum.”

30 yaşındayım. Lisedeyken, gey olduğumu fark ettim ve bunu yakın çevremle paylaştım. Birçok yönden şanslı olduğumun farkındayım, ama yine de kendimi tam olarak mutlu hissedemiyorum. Vücudumdan memnun değilim. Bazen kendimi bambaşka bir vücutta, bambaşka kıyafetler ve isimlerle hayal ediyorum.
Derin, Antalya

Kişi doğduğunda anatomik, genetik ve biyolojik özelliklerine bakılır ve vajina ya da penis üzerinden cinsiyeti tanımlanır. Buna, biyolojik ya da atanmış cinsiyet denir. Gelişimsel süreçte, üç yaş civarında, çocuğun cinsel kimliğinin oluşmaya başladığı görülür. Kadın ya da erkek olma duygusu diye adlandırabileceğimiz bu süreç ve sonrasında bazı kişilerin atanmış cinsiyetiyle cinsel kimlikleri birbiriyle uyuşmayabilir.
Bir kişinin transseksüel olduğunu anlamanın tek bir “doğru” yolu yoktur. Ancak, bazı şeyler bir trans kimliğini gösterebilir. Örneğin erkek/kız veya erkek/kadın olarak adlandırıldığında, kendinizi rahat hissetmiyor olabilir ya da ergenlik döneminde cinsiyet özelliklerinin (göğüsler, yüz kılları vb.) gelişimi, bazı trans genç insanlar için özellikle travmatik bir deneyim olabilir. Bu, daha yüksek düzeyde vücut imajı sorunlarına neden olur. Cinsiyet disforisi bu rahatsızlığı tanımlamak için kullanılan bir terimdir.
Yazdıklarınızdan anladığım kadarıyla siz de böyle bir açılma sürecinden geçiyor olabilirsiniz. Tabii bu bahsettiklerimi ve olası açılma sürecinizi tam olarak anlamak için doğru uzmanı bulmanız oldukça önemli olacak; trans sorunlarını anlayan bir psikoterapistle çalışmanızı öneririm. **Bunun için CETAD ya da SPoD dernekleri size yardımcı olacaktır.**
Bu arada, cinsiyet kimliğinizi sizin için doğru hissettirecek şekilde ifade etmekten çekinmeyin. Bunu yaparken, küçük adımlar büyük bir fark yaratabilir. Kendinizi rahat hissettiğiniz ad ve zamirleri kullanma hakkına sahip olduğunuzu hatırlamak önemli olabilir. Kendinizi rahat hissettiğiniz herhangi bir cinsiyet kimliğine sahip olmak, bir hastalık ya da sapkınlık değildir, ne olduğunuza ve ne hissedeceğinize sadece siz karar verebilirsiniz. **Cinsiyet kimliğiniz kim olduğunuzun bir parçasıdır** ve nasıl tanımladığınızdan bağımsız olarak sizi tanımlayan tek şey değildir.

“Kızımın tedavi süreci beni yorgun düşürdü.”

15 yaşındaki kızım bir senedir anoreksiya tedavisi görüyor. Ancak, enerjimin tükendiğini hissediyorum. Kendi çocukluğum sürekli gözümün önüne gelmeye başladı. Bir uzmanla görüşmek istedim ama gittiğim psikiyatr bana sadece ilaç veriyor. Bu hislerle nasıl başa çıkabilirim? Özgür, İstanbul

Çocukları zorlu bir tedavi sürecinde olan ebeveynler kendilerinden vazgeçmeye meyilli olabilirler. Çaresizlik duygusu zaman zaman ebeveyne suçluluk duygusu hissettirebilir; yaşadığımız kültür de bunu destekleyen yapılara sahip maalesef. Tedavinin hangi kısmındasınız bilmiyorum, ama unutmayın ki oldukça zorlu bir süreçten kızınızla birlikte siz de geçiyorsunuz, yani enerjinizin düşmesi, kendinizi yorgun hissetmeniz çok doğal. **Sizin de fark ettiğiniz gibi, kendinize bakım vermeniz gerek. Bir psikiyatrla görüşmüşsünüz,** fakat ilaç müdahalesinin yanı sıra sizin bir psikoterapi sürecine de ihtiyacınız var. Anladığım kadarıyla bazı konular sizi duygusal anlamda tetiklemiş; öyle ki çocukluğunuzu sık sık hatırlar olmuşsunuz. Bahsettiğiniz bu tetikleyici şeyleri konuşmak, zihninizde canlanan her sahneyi anlamlandırmak, kendiniz ve tabii ki kızınız için atacağınız en önemli adımlardan biri olacak. Kızınız kendini daha iyi hissettiğinde, yanında sağlıklı bir ebeveyn bulmak isteyecektir. Diğer durumda, hem kendini suçlayabilir hem de kendine bakım vermeyi anne ya da babasından öğrenmesi onun için en akılda kalıcı model olacaktır.
Öte yandan, her konuda olduğu gibi, anoreksiya gibi yeme bozuklukları hakkında bilgi edinmek, bu süreçte size yardımcı olur. Çeşitli dernekler ve konusunda uzman kişilerden destek alarak kendinizi daha güçlü hissedebilirsiniz.

Divan

Jessica Chastain

Karmaşık bir çocukluk, dağınık bir aile, kardeşini kaybetmenin yarattığı psikolojik travma... O, hayattaki tüm zorluklara tek başına göğüs germeyi çocukken annesinden öğrendi, büyüyünce de tüm dünyadaki kadınlara öğretmeyi kendine görev edindi.

Yazı: Hüma Kaya

"Geleneksel kadın rollerine girecek biri değilim."

Tıpkı filmlerdeki gibi, başarıya ulaşmadan önce sayısız zorluğun üstesinden gelmek için savaş verilen türde bir hayat hikâyesi onunki. Jessica Michelle Chastain, Kuzey Kaliforniya'daki Sonoma yakınlarında küçük bir kasabada vegan bir aşçı olan annesi Jerri ve rock müzik sanatçısı babası Michael Monasterio'nun evlilik dışı birlikteliği sonucu 14 Mart 1977'de doğdu. Annesi Jessica'yı dünyaya getirdiğinde henüz 17 yaşındaydı. Biyolojik babaları Chastain ve kardeşlerini terk ettikten sonra, annesi ve kız kardeşiyle birlikte Sacramento'ya taşındılar. Büyük maddi zorluklar altında büyüdüler, öyle ki sofraya bir tabak yiyecek koyamadıkları günler oldu. Geçmişi hakkında titizlikle konuşan Chastain, çocukluğundan bahsetmekten çekinmiyor ve göreceli yoksulluklarını talihsizlik yerine olumlu bir şey olarak görüyor. "Paranın mutluluk için gerekli olmadığı bir ortamda büyüdüğümü düşünüyorum. Oyunculuk mesleğini sürdürürken, bunu para için yapmadığımı fark ettim. O zaman parasız olduğumu fark etmemiştim, fakat parasız büyümüştüm."

Zorlu hayat mücadelesinde birkaç kez adli sıkıntı yaşadı ve şartlı tahliye edildi. O zamanları şöyle anlatıyor: "Bunun sebeplerinden biri, annemin şiddet yanlısı erkek arkadaşının suratıma attığı tokattı. Ben de karşılık olarak onun cinsel organına tekme attım, aniden yere kapaklandı. Orada kız kardeşim ve erkek kardeşimle birlikteydik. Kız kardeşimin yüzüme baktığını hatırlıyorum, 'Aman Tanrım, ne yaptın!' der gibiydi. Bu olayın ardından evden kaçtım. Hâlâ dönüp ardıma baktığımda o anı bugünmüş gibi hatırlıyorum. Eğer başıma kötü bir şey gelirse, onunla mücadele etmek için her zaman savaşırım!"

Hikâyenin bir diğer güçlü kadın kahramanı ise anneannesi Marilyn'di. Marilyn, Jessica'yı henüz 7 yaşındayken yapım şirketi The Amazing Technicolor Dreamcoat'a ziyarete götürdü. Orada oyunculuk yapan küçük bir kız gören Jessica'nın hayatının gidişatı o gün belirlenmişti. "O an, 'Bu küçük kızın işi bu mu, bunun için para mı alıyor?' diye içimden geçirdiğimi hatırlıyorum. Ve artık mesleğimin

bu olacağını biliyordum." Jessica, anneannesi Marilyn'e olan vefa borcunu ödemek için 2012 Oscar Ödül Töreni'ne onunla birlikte katıldı.

Aile trajedisi

Jessica Chastain, lise döneminde New York'un prestijli okullarından biri olan The Juilliard School'dan burs kazandı ve burada drama eğitimi almaya başlayarak tiyatro sahnesine adımını attı. İlk rol aldığı oyun, Çehov'un "Vişne Bahçesi" adlı eseriydi. Fakat elde ettiği bu ilk başarısı, 2003 yılında kız kardeşinin intihar etmesiyle gölgede kaldı. Chastain, kız kardeşinin uzun süre uyuşturucu bağımlısı olduğunu ve çok kez intihar girişiminde bulunduğunu itiraf etti. "Bunun bir gün gerçekleşeceğini biliyor olsanız bile, o telefonu aldığınızda, şok yaşamanız kaçınılmaz oluyor." Jessica Chastain, bu büyük trajediyi ailesini yeniden bir araya getirerek yenmeye çalıştı. 2006 yılının sonunda, onu tekrar hayata bağlayacak şahane bir fırsat elde etti. Los Angeles'taki Wadsworth Tiyatrosu'nda, Oscar Wilde'ın 1891 yılında yazmış olduğu "Salomé" oyununda başrolü Al Pacino ile paylaştı. Sıkıntılarla geçen çocukluk ve gençlik yılları Jessica'yı güçlü bir kadına çevirmişti. O yılların getirisini şöyle anlatıyor: "Yoksul, marjinal ve cinsiyetleri ya da ırkları nedeniyle engellerle karşılaşan herkese karşı hissettiğim tutkulu duygularımı çocukluğuma boçluyum." Tabii ki oyunculuk kariyerindeki başarısı ona bir gecede gelmedi. 40 yaşına bastığında, çoğu insanı hayattan koparacak üzüntüler ve hayal kırıklıkları yaşamıştı. Belki de, "Zero Dark Thirty" filminde canlandırdığı, Usame bin Ladin'i yakalayan cesur ve güçlü CIA ajanından "Aşın Halleri" filmindeki yas tutan, kırılgan anne rolüne kolaylıkla geçebilmesini sağlayan yetenek, sert ama yine de kırılgan bir karaktere sahip olmasıydı. O kalp kırıklıklarına yabancı değil, ama umutsuzluğun derinliklerinde bile pozitif bir yan bulmayı başarıyor.

Kadınların kahramanı

Kadın hakları ve toplumsal duyarlılık Jessica Chastain'in hayatının merkezinde yer alıyor. Twitter'da onu takip ediyorsanız, onun sürekli bir mücadele halinde olduğunu görebilirsiniz; bazen hosteslere yeterli ücreti ödemeyen havayolu şirketlerine, bazen cinsiyetçi bebek kıyafetleri satan mağazalara karşı savaşıyor. Cinsel tacize karşı "Time Up" hareketinin destekçisi ve Amerikan liselerinde depresyon karşıtı hareket eden bir yardım kuruluşunun yanında yer alıyor. Hayvanlar konusunda da oldukça duyarlı, bunun sonucu olarak da bir vegan. Kız kardeşi Juliet'in henüz 24 yaşındayken uyuşturucu bağımlılığı sonucu intihar etmesinin ardından, üzüntüsünü başkalarının hayatlarına dokunarak iyileştirmeye çalışan Jessica, kendini ruhsal sağlık alanında faaliyet gösteren yardım kuruluşlarını desteklemeye adadı. "To Write Love On Her Arms" derneğiyle birlikte çalışıyor ve bağımlılık, depresyon ve intihar düşüncelerine karşı verilen mücadeleyi destekliyor. Bir feminist olarak ise sık sık Hollywood'daki kadın ve azınlıkların karşılaştığı ayrımcılık hakkında görüşlerini dile getiriyor. Hollywood'da kadın bedeninin sadece göze hitap eden bir cinsel meta olarak betimlenmesinden oldukça rahatsız olan Jessica Chastain, rol aldığı filmlerde bu algıyı yok etmeye oldukça önem veriyor ve bu konuda şöyle diyor: "Geleneksel kadın rollerine girecek biri değilim, çünkü geleneksel kadın karakterlerinin çok ilginç olduğunu düşünmüyorum ve onların gerçek yaşamı temsil ettiklerini sanmıyorum. Film endüstrisinin kadınlar üstünden yarattığı ve beslediği klişelerden kurtulmak için çok çalışıyorum."
Filmografisine baktığımızda, hep güçlü kadın karakterlerle karşımıza çıkıyor. Kadınların toplumdaki ve hayattaki yerlerine ilham olmak isteyen Jessica Chastain, şöyle diyor: "'Marslı' filmini çekerken, genç kızların uzay görevinde bir kadın komutanın mümkün olabileceğini görme fikri beni çok heyecanlandırdı. Evrene >>

>> verdiğiniz enerjinin size geri döndüğüne inanıyorum. Bu yüzden pozitif bir şey ortaya koymaya özen gösteriyorum. Kızlara bilim insanı olmaları, ofislerde yer almaları, uzay programlarına katılmaları için ilham verecek bir şeyler yapmaya çalışıyorum. Dünyada iz bırakan, toplumda edindikleri yer ve şanları için savaşan kadınları oynamayı seviyorum. Genç kadınları bu harika şeylere heveslendirmek için bu tür hikâyeler anlatmaya devam etmeliyiz."

Eileen Pollack'ın 2002'de yayımlanan kitabından beyazperdeye uyarlanan "Woman Walks Ahead" filminde, aktivist ressam Caroline Weldon rolünde izleyici karşısına çıktı. Filmin yönetmeni Susan White, Jessica Chastain'in rolüyle ilgili verdiği bir röportajda şöyle dedi: "Jessica'nın gönülden inandığı değerleri dile getirmesiyle zamanının çok önemli bir aktivisti olan Catherine Weldon arasında bariz benzerlikler var. Jessica, Catherine'in politik duruşuna paralel bir yaşam sürüyor."

Chastain, 2017 yılında Hollywood'un gündemine oturan film yapımcısı Harvey Weinstein davasının da sıkı bir takipçisi. Bir röportajında Uma Thurman, Gwyneth Paltrow, Angelina Jolie gibi çok sayıda ünlü ismi taciz etmesiyle gündeme gelen yapımcı Harvey Weinstein'la ilgili olarak, "Taciz bir şekilde normalleştiriliyor ve bu konuda endüstrideki herkes suçlu. Hepimiz bu sorunun parçasıyız. Sinema sektörüne girmeden önce böyle dedikodular duymuştum. Kendimize öncelikle şunun hakkında neden sesimizi çıkartmadığımızı sormamız gerekiyor: Ajanslar aktrisleri neden otel buluşmalarına gönderiyor? Harvey, sektördeki bir hastalık değil, semptom. Onu kanser olarak düşündüğümüzde, daha gerçekçi olabiliriz" açıklamasında bulunmuştu. Hollywood'daki kadınlara yönelik şiddet sorununun başarılı bir şekilde çözümlenmesi için sektörün güçlü pozisyonlarındaki erkek egemenliğinin bitmesi gerektiğini belirten Chastain, onu başarılı bir film yapımcısı olma yoluna sevk eden bu fikri şöyle dile getiriyor: "Sinema endüstrisini kadınlar için huzurlu bir yer haline getirmek adına, film stüdyolarında söz sahibi olan kişiler sadece erkek olmamalı. Daha fazla kadın yapımcı, senarist ve yönetmen sektörde yer almalı."

Chastain'in kişisel politik duruşuna göre Hollywood, buzdağının sadece görünen kısmı. "Kadınların tüm sektörlerde dünyaya yayılabilmesi için önümüzde uzun bir yolumuz var" diyor. "Eğer diğer aktörle eşit deneyime sahipsem ve rolüm de onunki kadar önemliyse, bana daha az ödeme yapılması için bir neden olmamalı. Bu durum artık hayatın bir parçası değil, bunu kabul etmiyorum."

"Eğer başıma kötü bir şey gelirse, onunla mücadele etmek için her zaman savaşırım!"

"Dipsiz bir gözyaşı kuyum var"

Jessica Chastain'in haksızlıklara ve adaletsizliğe karşı giyindiği sert ve cesur zırhın içinde hassas ve bazen sulugözlü bir Jessica daha yaşıyor. 2012 yılında rol aldığı "Zero Dark Thirty"nin Ürdün hapishanesi setinde çok ağladığını itiraf ediyor ve Palm Springs Uluslararası Film Festivali'nde de yine gözyaşlarını tutamıyor. New York Times'a verdiği bir röportajda hislerini şöyle dile getirmişti: "Provalarda bana, 'Gözyaşlarını sahne için sakla' diyorlardı. Onları 'Endişelenmeyin' diye yanıtlıyordum, çünkü dipsiz bir gözyaşı kuyum var."

Problemli aile hayatı, kardeşinin ölümü, zor geçen çocukluğunun onun biraz içine kapanık ve hassas olmasında etkisi büyük. Kendisini içedönük ve utangaç olarak tanımlayan Jessica, sıradan bir ergenlik geçirdiğini söylüyor. "Parka gitmek için okulu kırar, diğer çocuklar gibi sigara içer ve Shakespeare okurdum." Her ne kadar samimi röportajlarıyla bilinse de özel hayatını gözler önünde yaşayan biri değil, mütevazı ve gözden uzak bir yaşam sürmeyi tercih ediyor. 2017 Haziran'ında sevgilisi Gian Luca Passi de Preposulo ile basına kapalı sade bir düğünle evlendi ve taşıyıcı anne vasıtasıyla Giulietta Chastain Passi adını verdikleri bebekleri 4 Nisan 2018'de doğdu. Oyunculuğa başlamadan önce, maddi durumunun yetersiz olduğu zamanlarda, ücretsiz bir yoga salonu bularak dört ay boyunca her gün yoga yaptığını söyleyen Jessica, boş zamanlarını evde geçirmeyi tercih ediyor. "Yemek pişirmeyi çok seviyorum. Bu annemden öğrendiğim bir şey. Genelde de okumaktan ve sessizlikten zevk alırım. Köpeklerimi gezdirir, ukulele çalarım. Büyük partilere giden bir kız değilim, utangacım." Jennifer Chastain'in en son rol aldığı korku filmi olan "It Chapter Two" ise önümüzdeki ay vizyona girecek. Stephen King'in aynı isimli popüler romanından uyarlanan serinin ikinci filmi olan yapımda Jessica, Beverly Marsh karakterine hayat veriyor olacak.

Psiko BAKIŞ

Resmin hikâyesi

İllüstratör ve grafik tasarımcısı Barış Şehri'nin Hayalet isimli bu çalışması, Göç adlı karma serginin bir parçası. 27 sanatçının eserleriyle katıldığı, göç olgusu ve göçmenlerin yaşadığı sorunlara dikkat çeken sergi, Türkiye'de ve dünyanın farklı coğrafyalarında yaşayan göçmenlerin değişen hayatlarının bireyin kimliğinde nasıl kalıcı etkiler bıraktığına işaret ediyor. Söz konusu kimlik değişiminin dürtü ve duyguların, ruhsal alan, zamansallık ve sosyal yakınlık boyutuna dikkat çekmesinin yanı sıra yakınlık ve uzaklık, umut ve nostalji, üst benlik ve akıl dönüşümlerini ele alarak izleyiciyi düşünmeye ve bilinçlenmeye çağırıyor. Göç sergisini 1-31 Ağustos tarihleri arasında Trump Art Gallery'de ziyaret edebilirsiniz.

PSYCHOLOGIES.COM.TR

TWITTER

@psychologies_TR

Sağlıklı yaşamdan ilişkilere, iş ve özel hayattan aileye hayatınızı kolaylaştırmak için ihtiyaç duyduğunuz öneriler için Twitter hesabımızı takipte kalın.

BİZE YAZIN

Deneyimlerinizi, yorumlarınızı ve sorularınızı psyposta@groupmedya.com adresine yazarak bizimle paylaşın.

Sizden gelenler

Bazen hatalarımıza karşı yargılayıcı ve sert tavırlar takınıp kendimize kötü davranabiliriz. Oysa tüm bunlar insanlık hallerimizin birer parçası. Üstelik yaşamımızla ilgili bize tahmin ettiğimizden daha olumlu tesirlerde bulunabilirler. Psychologies sosyal medya hesaplarından, "Size çok şey öğreten en değerli hatanız neydi?" diye sorduk. Yaşamınızdaki en değerli hataları bizimle paylaştınız.

İşte sizden gelenler...

Uğur: "Karşımdaki insanı kırmamak için tartışmadan uzak durmak."

Aslı: "Herkese yetişmeye çalışırken, kendime geç kalmak."

Esra: "Henüz kendimi tanımamışken, geleceğim için oluşturduğum planların benden çok farklı olduğunu görmek."

SPOTIFY

Spotify'da farklı ruh hallerine uygun olarak oluşturduğumuz müzik listelerini takip etmeyi ve sevdiğiniz şarkıları bizimle paylaşmayı unutmayın.

YouTube

Psychologies Türkiye YouTube kanalında her ay yeni videolarımız var. Çocuk psikolojisi, kişisel gelişim, iş hayatı gibi farklı alanlarda uzman görüşlerine yer verdiğimiz içerikleri kaçırmayın.

FACEBOOK

Burcu: "Dergiyi okurken yüzüm gülüyormuş. Arkadaşım fark etti. Bu kadar güzel konular hazırladığınız için teşekkür ederim."

Fotoğraflarınızı, #Psychologiestr ve #BakmaOku hashtag'lerini kullanarak bizimle paylaşabilirsiniz.

@ pskbegumhocaoglu "Temmuz sayısını beğenenler"

@encokkendinisevenler "Bir doz Sezen Aksu, bir doz da her ay acayip severek takip ettiğim Psychologies!"

Derleyen: **Hüma Kaya**

HAYAT ARKADAŞI
YAŞLILAR VE EVCİL HAYVANLAR

İnsanlar ve hayvanlar arasındaki etkileşim üzerine multidisipliner bir yayın olan Anthrozoös'de yayımlanan Dr. Karin Hediger ve Prof. Marie-José Enders-Sleggers'ın araştırması, evcil hayvanların sosyal etkileşimi sağlayarak ve yalnızlık hissini gidererek yaşlıların hayatını kolaylaştırdığını kanıtladı. Evcil hayvan sahibi olmanın yüksek fiziksel aktivite gibi birçok yararı bulunuyor. Hayvanın beslenmesi, yürüyüşe çıkartılması gibi rutinler yaşlıların günlük hayatının akışına hareket katıyor. Ayrıca evcil hayvanlar duygusal destek sağlıyor ve diğer insanlarla etkileşimi artırdığı için sosyalleşmeye yardımcı oluyor. Ancak evcil hayvan beslemenin birtakım olumsuz yönleri de bulunuyor. Yaşlı kişi vefat ettiğinde veya bir bakım evine geçtiğinde, hayvana kimin bakacağı aile arasında önceden kararlaştırılmalı. Ayrıca oyuncak, mama kabı, yatak gibi eşyalar yaşlı kişinin düşme riskini artırabileceği için ayakaltında bulundurulmamalı.
Kaynak: Anthrozoös (İngiltere)

YENİ TANI

Oyun Oynama Bozukluğu

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kısa bir süre önce Uluslararası Hastalık Sınıflaması'na (ICD) oyun oynama bozukluğunu ekledi. Bu yeni bozuklukla ilgili tartışmalar halen devam etmekle birlikte uluslararası düzeyde geçerliliği kabul edildi ve hatta Güney Kore gibi bazı ülkeler bu bozukluğun tedavisini tanımlamak için çalışmalara başladı. Özellikle çocuklar ve ergenlerin yoğun derecede akıllı telefonlara ve bilgisayar oyunlarına odaklandığı şu dönemde, bu davranışın oyunlara karşı aşırı ilgi mi, yoksa bağımlılık mı olduğunu doğru ayırt edebilmek gerekiyor. Kişi günlük sorumluluklarını yerine getirmek yerine oyuna öncelik tanıyor, bilgisayar oyunlarıyla çok fazla meşgul oluyor, oyundan ayrıldığında üzüntü, endişe ve gerginlik gibi semptomlar gösteriyor, oyun dışındaki aktivitelerden uzaklaşıp zevk almıyor ve olumsuz şartlara rağmen oyuna devam ediyorsa, bir uzmana danışmanızda fayda var. *Kaynak: Psychology Today*

SAĞLIK

ARKADAŞ ÇEVRENİZİ İYİ SEÇİN

Yapılan yeni bir araştırmaya göre, sağlığınızı daha iyi değerlendirebilmek için arkadaş çevrenizin yapısına ve sağlamlığına bakmanızda fayda var. Notre Dame Üniversitesi'nin yaptığı araştırmaya dahil olan katılımcılara takılan akıllı bileklikle adım, uyku, nabız gibi sağlık davranış verileri ölçüldü ve stres, mutluluk ve pozitiflik hislerine dair özdeğerlendirme yapmaları istendi. Verileri bilgisayar ortamında analiz eden ekip bireyin içinde bulunduğu sosyal ağın karakteristik özelliklerini de hesaba katarak sosyal ağ yapılarıyla nabız, adım ve aktivite düzeyi arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya çıkardı. Sosyal ağ yapısı, sadece akıllı bilekliklerle elde edilen veriyle karşılaştırıldığında, kişinin sağlık ve zindeliğinde kayda değer bir gelişim sağlamasında oldukça etkili.
Kaynak: Notre Dame Üniversitesi (ABD)

Çeviri: **Ekin Nazlı**

NE YAPMALI?

Annesini ya da babasını **görmek istemiyor**

Çocuğunuz ebeveyninden birini görmeyi reddediyorsa, ne yapmalısınız?

Boşanmış bir anne-babanın çocuğu, çok sık birlikte olmadığı ebeveynini görmeyi reddediyorsa, ona nasıl yaklaşmalısınız? Cevap biraz hassas, çünkü yanıt sizin kişisel ayrılık deneyiminizi nasıl yaşadığınızla ilgili. Öncelikle kendinize şunu sorun: Çocuk bir ebeveyninin yeni bir hayat kurduğunu görüp diğer ebeveyninin yalnız kaldığını ve acı çektiğini izlerken duygularını ifade edemezse, ne yapar? Kendimize itiraf etmesek bile zaman zaman ayrıldığımız eşimizin bu durumundan biz de keyif almıyor muyuz? **Ebeveyn manipülasyonu her zaman bilinçli değildir. Çocuğun dengesini koruyabilmesi için bunun olmaması gerekir.** "Kendinde hem anne hem de babasını barındıran çocuk, eğer diğer ebeveynini sevmeye izin alamazsa, ikiye bölünmüş hissetme tehlikesi yaşar" diyor klinik psikolog Gerard Poussin. Çocuğun özerk olma tutkusuyla otoriteyi reddetmeye yöneldiği ergenlik döneminde ise başka bir sorun ortaya çıkar. Eğer anne-babadan biri çok katı veya müdahaleci ise çocuk daha ihmalkâr ebeveynde kalmayı isteyebilir ve "Annem hayatımı zindan ediyor", "Babam bana karşı çok ilgisiz" gibi cümlelerle diğerini itham edebilir. Gerard Poussin, ebeveynin bir araya gelerek ergenin gerçek güdüsünü bulmaya çalışmaları ve birlikte bir bağ oluşturmak için neler yapabileceklerini düşünmeleri gerektiğini söylüyor. **Çocuk, üvey anne veya baba tarafından istenmediğini mi düşünüyor?** Yoksa sadece her cumartesi akşamı dışarı mı çıkmak istiyor? Eğer ebeveyn iletişime geçmekte zorlanıyorsa, bir uzmana başvurabilirler. Son olarak çocuğa yönelik kötü muameleyi de göz ardı etmemek gerekiyor.

Bu konuyu derinlemesine araştırın ve çocuğun gerçeği anlattığından emin olmak için bir üçüncü kişinin fikrini alın. Ona ihtiyacı olan güveni verin. Her türlü durumda ilişkiler zarar görmeden önce sözel şiddet, okula ilgisizlik gibi öncü belirtileri fark etmek önemli. Bir çocuk, anne veya babasını görmek istemediğinde artık ileri bir aşamaya gelinmiş demektir.

Haldun Hürel İlham veren cümle

“Arkadaşlarınızı daima sizden üstün olanlardan seçin!”

“İnsan hafızası gerçekten sırlarla dolu bir mucize. Her sözü, her görüntüyü kaydediyor, labirentlere benzer yapısıyla hâlâ nice bilinmezliklerini muhafaza ederek bizleri şaşırtıyor. Yetişkin yaşlara, hatta daha da ileriye uzanan yıllara, aniden bir kapı açarak, insanların yaşamlarına yön veren mesleklerinde, hobilerinde, takıntılarında, bir ‘egemen ipucu’ sunarak birden ortaya çıkıyor ve ait olduğu kişilere o ilginç işlere karşı hissettikleri tutkularının ‘miladını’ sunuyor.

Hemen hepimiz deriz, ‘Bu merakım, bu tutkum çocukluğumdan beri devam ediyor’ diye. Bizleri dinleyenler, eşimiz, dostumuz, yakınlarımız hemen sorarlar: ‘Ne zaman ve hangi dürtülerle bu işinize başladınız?’

Bu konularda, özellikle sanatla uğraşanlar mutlaka kendilerine yön verici bir milat bulurlar, ben de öyle... Hem müzisyen hem de yazarlık hayatımda, benim milatlarım olan yön verici sözleri ömrüm boyunca unutmam mümkün değildir.

İlkokula Fatih’in çok eski ve köklü bir mahallesinde, Hırkaişerif’te başladım. Bir ilkokul düşünün ki derse şık giyimli bir öğretmen giriyor, elinde keman kutusuyla! Biz öğrenciler sus pus, öğretmenimizi seyrediyoruz. Ne bizlerde ne de onda hiç ses yok. Kürsüye geçiyor ve yavaşça kutusunu açıp kemanını çıkarıyor. Hayatımda ilk kez gördüğüm o vernikli, pırıl pırıl enstrümandan yayılan kokuyu bugün bile burnumda hissederim.

Müzik öğretmenimiz sessizliğini hiç bozmadan, biz miniklerin heyecanlı bakışları altında, kemanını çenesinin altına yerleştiriyor. Ve bir şarkı çalıyor: ‘Yine bir gülnihal, aldı bu gönlümü...’

19. yüzyıl başlarının büyük bestekârı Hammâmîzâde İsmail Dede Efendi’nin ‘vals’ temposunda yazdığı bu unutulmaz şarkısı, kulaklarımdan süzülüp adeta beynime çakılıyor o anda... Bu güzel eseri her an zihnimde canlandırarak, müziğe o küçük yaşlarımdan itibaren bu beste sayesinde nasıl da tutkuyla bağlandığımı anar dururum hep. Bu unutamadığım anı ve ses tınılarını, rahmetli babamın, yine ben o yaşlarımdayken söylediği nasihat içeren sözleriyle bütünleştiririm daima. Yazar olmamda, bu sözlerin benim kültürel temelimdeki ‘harç’ olduğunu düşünürüm: ‘Arkadaşlarınızı daima sizden üstün olanlardan seçin!’”

Haldun Hürel, müzisyen ve yazar.
“Eski İstanbul’a Yolculuk” isimli kitabı kısa bir süre önce yayımlandı.

Yazı: **Tuğba Kocaefe**, psikoterapist

Psiko-bakış

Gloria Bell

Bakış. Yönetmen Sebastián Lelio, 2013 yapımı "Gloria" filmini Julianne Moore ile yeniden yaratıyor. Tek bir kadın karakterin "gözlükler ardından" dünyaya bakışı konu edilirken, aslında etrafındaki dünyanın da "kadın"a bakışını izliyoruz. Gloria, film boyunca gözlüklerini neredeyse hiç çıkarmıyor, uyurken bile son anda çıkarıyor. Sanki yönetmen, izleyici olarak bizlerin Gloria'ya bakışıyla, onun bizlere ve dünyaya bakışını eşitlemek istiyor; yani sadece biz Gloria'nın hayatına konuk olmuyoruz, o da bizimkine mercek tutuyor.

Kadınlık/Erkeklik. Film boyunca, kadınlık teması çok ortada. Fakat önemli bir detay var, o da şu: Gloria filmin başından sonuna kadar karakterine ya da dünya görüşüne, kadınlığına dair bir tutarsızlık sunmuyor. Yani belki de sinemada nadir olarak şu gösteriliyor: Gloria, sevgilisi Arnold'ın gözünden ya da herhangi bir eril otoritenin gözünden kendisini konumlandırmıyor. Eski kocasının öfkesine karşı duruyor, Arnold'ın yok olmalarına direniyor, aşağılayıcı iç ya da dış seslere karşı direnerek, ama esneyebilerek devam ediyor. Kendi ayakları üzerinde "doğal" yalnızlığıyla baş etmeye çalışan bir kadın izliyoruz.

Özgürlük. İlişkide özgür olmak ya da başka bir deyişle bağımlı olmamak, ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için gereklidir. Filmde, bu kavram iki farklı bakıştan verilmiş: Arnold'ın sahip olmak istediği özgürlük ve Gloria'nın sahip olmak istediği özgürlük. Bir ilişki sürerken, arzularını karşıdaki kişiye zarar verip vermeyeceğini düşünmeden ortaya saçmak, dürtüsel olarak arzuladığını o an yapmak, ikili ve karşılıklı olan dinamikleri tek bir vücuda indirgeyip ötekini yok etmek özgürlük değildir. Yetişkin bir ilişkide her bireyin kendine ait sınırları vardır ve bu sınırlar ortaklaşa bir düzlemde, iki kişilik sınırlar olarak yeniden yaratılabilir. Filmde, Arnold'ın özgürlük anlayışı, ötekini yok etme yönünde oluyor. Gloria'nınki ise tam tersi...

SEBASTIÁN LELIO

2013 yapımı "Gloria" filminin yeniden yaratılmış hali olan "Gloria Belle"i izleyiciyle buluşturan Şilili yönetmen Sebastián Lelio, "İtaatsizlik" (Disobedience-2017) ve "Kutsal Aile" (La Sagrada Familia-2005) gibi filmleriyle de tanınıyor.

VE DAHASI...

YÜZLEŞME

Çocukken cinsel saldırıya uğrayan ve bu olayın etkisinden kurtulamayan Alexandre ile aynı kişi tarafından kendisi gibi tacize maruz kalan François ve Gilles'in hikâyesinin ele alındığı film, Berlin Film Festivali'nin ana yarışmasında dünya prömiyerini yaptı.
Vizyon tarihi: 2 Ağustos

BİR ZAMANLAR... HOLLYWOOD'DA

Quentin Tarantino'nun son filmi "Bir Zamanlar... Hollywood'da", 1969 yılında Los Angeles'ta geçiyor. Film sektöründe başarıyı yakalamak için çabalayan Rick Dalton ve Cliff Booth'un hikâyesinin arka planında ise Sharon Tate'in katledilmesi ve ardından gelişen olaylar anlatılıyor.
Vizyon tarihi: 23 Ağustos

Yazı: **Ilios Kotsou**, psikoterapist
Derleyen: **Buğra Kondu**

BU AY

Dünyaya çocuk gözüyle bakın

Kim etkilenmez rüzgârın şekil verdiği bulutlardan, yiyeceklerini sırtlamış karıncalardan, bir ışık huzmesi değdiğinde havada beliren toz zerreciklerinden? Yetişkin hayatımızın getirdiği zorluklar ve sorumluluklarla bunları göremeyebiliriz. Dünyanın güzelliğinden etkilenmemizi sağlayan yetimizi günbegün kaybediyor olsak da, hayran olma kabiliyetinin hayat kalitemiz üzerinde oldukça büyük bir etkisi var. Yapılan bir araştırma, hayran olma kabiliyetinin bir enflamasyon göstergesi olan proinflamatuvar sitokin seviyesiyle ilişkisi olduğunu gösterdi. Hayranlık, şaşırma gibi pozitif duygulara en çok sahip olan kişilerin sitokin seviyesinin daha düşük olduğu tespit edildi.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

EGZERSİZ

Hayret duygusu doğayla ilişki halindeyken, müzik dinlerken ya da bir resimden etkilenildiğinde yaşanır. Ancak bunların dışında da günlük yaşantımız bize dünyanın güzelliklerine dokunan birçok fırsat sunar. Bunların farkına varabilmek için ihtiyacımız olan ise "başlangıç zihni"ni beslemektir; yani içine kısılıp kaldığımız aciliyet ve otomatizmin dışına çıkarak, sanki her şeyi yeni öğrenmeye başlıyormuşçasına çevremize karşı dikkatli, genç ve yargılamayan bir bakış edinmeliyiz. Ancak bu şekilde çevremizi yeniden keşfedip gerçekten müteşekkir olabiliriz. Aslında, sıradan aktivitelerimiz, ilişkilerimiz, vücudumuzun işleyişi gibi hayatımızdaki her şey hayret kaynağıdır. Bu anların "günlüğünü" tutulabilir, hislerinizi kağıda dökebilirsiniz. En baskın olan görme duyusu, bizi diğer duyulardan alacağımız hislerden mahrum bırakıyor. Diğer duyularınızla da iletişim halinde olmak için gözlerinizi kapayın, hissedin, dokunun, tadın ve gerçekten duyun.

PAYLAŞIM

Selçuk, 55 yaşında, banka memuru

"Çok hareketli bir hayatım var; işim, aile hayatım, sorumluluklarım arasında kendime çok az vakit ayırabiliyorum. Terapistimin önerdiği gibi tempomu yavaşlatmak, gözlemlemek ve günlük tutmak en başta kolay değildi, ama yavaş yavaş düzene girmeye başladı. Bazen küçük oğlum Kerem'le yürüyüşe çıkıyorum. Bir gün, yürürken, oğlum birden büyülenmiş bir şekilde durdu, gözleri parlıyordu. Neye bakıyordu? Ayaklarının altında hareket eden, üstüne bastıkça hışırdayan kurumuş yapraklara! O an büyük bir mutluluk hissettim. Onu öyle hayran olmuş görmenin ve hayranlığının boyutunun beni hayran edişinin mutluluğunu yaşadım."

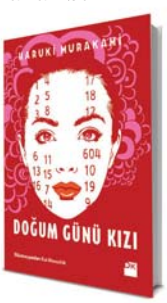
TUTULAN DİLEKLER

Doğum Günü Kızı

Kitapları tüm dünyada ellinin üzerinde dile çevrilen, 21. yüzyılın en önemli yazarlarından biri olan, gerçekle gerçeküstünün birbiriyle harmanlandığı, olay örgüsüyle okuru her an tetikte tutup merak uyandıran eserleriyle tanınan **Haruki Murakami'nin illüstrasyonlu romanlarına bir yenisi daha eklendi.** Kat Menschic'in çizimleriyle zenginleşen ve özel bir koleksiyon tadında olan Murakami'nin "Uyku", "Tuhaf Kütüphane" ve "Fırın Saldırısı" adlı eserlerinin ardından "Doğum Günü Kızı" raflardaki yerini aldı.

Bir restoranda garson olarak çalışan 20 yaşındaki genç bir kızla yaşlı ve tuhaf restoran sahibi arasındaki ilginç ilişki üstüne kurulu olan kısa hikâyede, yaşlı adam tesadüf eseri genç kızın o gün doğum günü olduğunu öğrenir ve bu özel güne yakışır bir dileği yerine getireceği sözünü verir. **"Tek bir dilek. Sonra kararını değiştirip vazgeçemezsin"** der yaşlı adam. Yıllar sonra anlatıcıyla bir barda sohbet ederken bu olayı anlatır kız. O dileğin olup olmadığını söylemez ama dediklerinden anladığımız bunun zaman alan, hatta belki bir ömre yayılan bir dilek olduğudur. Aynı zamanda Murakami'nin 70. yaşını kutlarken yayımlanan bu kitap Murakami'nin her eserinde olduğu gibi **okuyucunun hayal gücünü devreye soktuğu keyifli bir yapıt.**

Haruki Murakami, Doğan Kitap, 68 s.



AŞK DOLU YILLAR

Mandarinler

İkinci Dünya Savaşı'nın romanın fonunu oluşturduğu "Mandarinler", o dönemin aydın sınıfının hayatına derinlikli bir bakış sunuyor. **Simone de Beauvoir'ın Sartre'dan Camus'ye birçok düşünürden ilham alarak yarattığı karakterler,** aydınların verdiği mücadeleyi anlatırken, diğer yandan da tutkulu bir aşk hikâyesini ele alıyor.

Simone de Beauvoir, Alfa Yayınları, 924 s.

İLİŞKİLERİNİZİ YENİLEYİN

Birini mi Özlüyorsun?

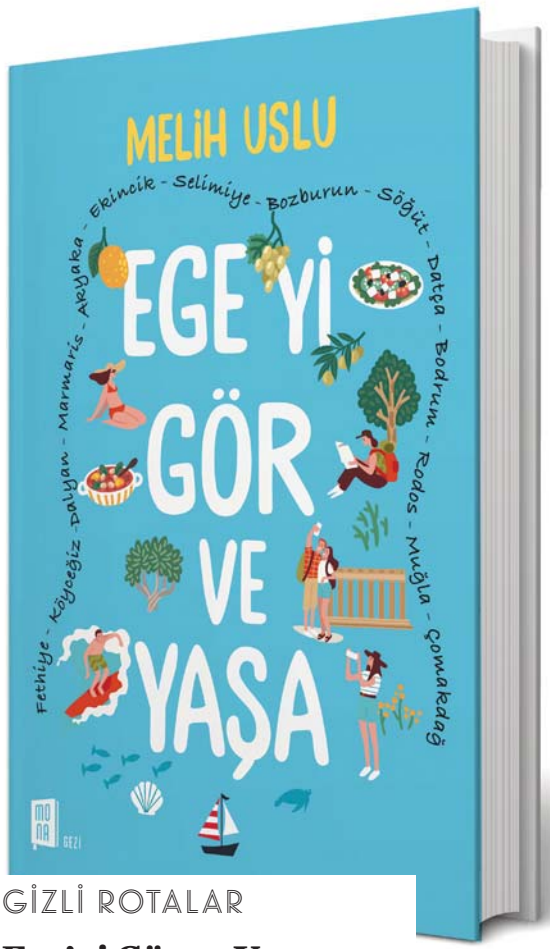
Özlediğiniz, fakat artık görmek istemediğiniz bir aile üyesi veya arkadaşınız var mı? Yoksa hâlâ görüşüyor, ancak eskiden sahip olduğunuz açıklığı ve duygusal bağı artık hissedemiyor musunuz? "Birini mi Özlüyorsun?", **yeniden bir ilişki kurmak, geliştirmek veya sonlandırmak istediğinizde,** size yardımcı olabilecek çeşitli yollar sunuyor.

Ilse Sand, Sola Unitas Yayınları, 144 s.

ATASÖZLERİNDE KADININ YERİ

Bir Kemikten Bin Söze

Farklı coğrafya ve dillerde erkeklerin kadınlara bakışının binlerce yıllık özetini bulabileceğiniz "Bir Kemikten Bin Söze", atasözlerinde kadınların ve kadınlık hallerinin temsilini inceliyor. **Akademisyen Mineke Schipper, atasözlerindeki eril bakışı, erkek egemen kültürün izlerini** ve erkek ayrıcalıklarını pekiştiren evrensel yapıyı cinsiyet körü olmayan bir yaklaşımla gözler önüne seriyor. *Mineke Schipper, Delidolu Yayınları, 444 s.*



GİZLİ ROTALAR

Ege'yi Gör ve Yaşa

Fethiye, Dalyan, Köyceğiz, Ekincik, Akyaka, Marmaris, Selimiye, Bozburun, Söğüt, Rodos, Datça, Bodrum, Muğla, Çomakdağ... Doğanın muhteşem ritmini öğreten bir köy veya yosun kokulu bir adada yaşamanın nasıl bir şey olacağını hayal etmeyen var mı? **Gezi yazarı Melih Uslu** "Ege'yi Gör ve Yaşa"da, bizleri az bilinen koylara, köy pazarlarına götürüp yavaş akan zamanın içine çekiyor.

Melih Uslu, Mona Kitap, 242 s.

EĞİTİM SİSTEMİNE BAKIŞ

Eğitilmemiş Zihin

"Eğitilmemiş Zihin"de, Harvard Üniversitesi'nde bilişsel bilimler ve eğitim profesörü **Howard Gardner,** mevcut eğitsel konulara, pratiklere ve kurumlara göre zihinlerimizin ve doğal öğrenme biçimlerimizin ne kadar zayıf olduğunu gösteriyor ve **okulların yeniden yapılandırılmalarına ilişkin etkili gerekçeler ortaya koyuyor.** Bütün dünyada değişime ihtiyaç duyan eğitim sistemi için etkili bir reçete niteliğinde.

Howard Gardner, Alfa Yayınları, 324 s.

Bibliyoterapi

#BAKMAOKU

Küçük Kitap Kurtları Yetiştirme Rehberi

Türkiye ile gelişmiş ülkelerin kitap okuma oranları arasında ciddi bir uçurum var. Öyle ki Türkiye 2017 verilerine göre kitap okuma oranında dünyada 86'ıncı sırada. Peki, çocuklarımıza okuma alışkanlığını niçin kazandıramıyoruz? Bu konuda nerede yanlış yapıyoruz? Bu alışkanlığı onlara nasıl kazandırabiliriz? **Esra Avgören "Küçük Kitap Kurtları Yetiştirme Rehberi"**nde, birçok ebeveynin cevabını aradığı bu sorulara geliştirdiği metotlarla çözümler sunuyor. "Bildiğiniz her şeyi unutarak başlayın" diyen Avgören, okuma verimini artırabilmek için okumaya başlanmadan önce kısa bir hazırlık yapılması gerektiğinden bahsediyor.

Bunlar:
- Okuma amacını belirlemek
- Okuma yöntemine karar vermek
- Okunacak metin özelliklerine göz atmak
- Okuma ortamı oluşturmak
- Okuma süresi ya da sınırı belirlemek

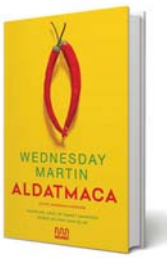
Toplum olarak kitap okuma alışkanlığı kazanamama sorununun aşılmasında faydalı olabilecek bu yeni metot, anne-baba ve eğitimciler için iyi bir başvuru kaynağı.

Esra Avgören, Martı Yayınları, 152 s.

DİŞİ SADAKATSİZLİK

Aldatmaca

"Aldatmaca"da feminist yazar ve kültür eleştirmeni Wednesday Martin, bizi kadın sadakatsizliğine yol açan evrim mirasımızı ve toplumsal gerçekleri ortaya koyan cesur ve sürprizlerle dolu bir yolculuğa çıkarırken, kadınları sınırlar dahilinde tutma çabasının ardındaki sebepleri de gözler önüne seriyor.



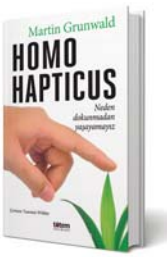
Araştırmacılar, antropologlar ve yaşamın her alanından **kadınların anlattıklarıyla şekillenen kitap,** cinsellikle ilgili en derin varsayımlara meydan okuyor.

Wednesday Martin, Mundi, 456 s.

LÜTFEN DOKUNUN

Homo Hapticus

"Dokunma hissi olmadan yaşam mümkün değildir" diyen Martin Grunwald, kısa bir kucaklaşmanın neden bin kelimeden daha fazla teselli ettiğini, depresyona ve endişeye karşı masajın nasıl etkili olduğunu, dalgıç kıyafetlerinin anoreksiya tedavisindeki olumlu etkilerini, tabletlerin neden çocuklarımızın konuşma gelişimini geciktirdiğini ve iş görüşmelerinde sıcak elle tokalaşmanın neden şansımızı artırdığını somut örneklerle ortaya koyuyor.



Martin Grunwald, Totem Yayınları, 272 s.

HAYATA DAİR

Kalbime İyi Geliyor

Özlen Çopuroğlu'nun kaleme aldığı "Kalbime İyi Geliyor", pozitif, ayrımcılıktan uzak, birleştirici diliyle dikkat çekiyor. Kitap, biri 40'lı yaşlarındaki bir kadın ile görmüş geçirmiş ve yaşam yolunun sonuna yaklaşan bir kadının tesadüfen karşılaşmasını ve bu karşılaşmanın ardından adım adım derinleşen sohbeti okuyucuya sunuyor. **Kitap, hepimizin öyle ya da böyle aynı yollardan geçtiğini, aynı tümseklerde tökezlediğini, aynı duvarlara çarptığını hatırlatıyor.**

Özlen Çopuroğlu, Destek Yayınları, 184 s.

KENDİNİ ARAYIŞ HİKÂYESİ

Sessizliğin Yanıtı

"Sessizliğin Yanıtı", hayatın sıradanlığına, beyhudeliğine katlanamayan 30 yaşındaki bir adamın varoluşunun sınırlarını zorladığı bir kendini arayış hikâyesi. **Max Frisch, kendi yaşamından da ipuçları barındıran bu ilk dönem eserinde,** heba edilmiş bir hayatın tek sorumlusunun o hayatın sahibi olduğunu gösteriyor bize.
Max Frisch, Kolektif Kitap, 96 s.

SAVRULUP GİDENLER

Boşluktakiler

Tom McCartney'nin kaleme aldığı, kurgusu ve anlatımıyla son dönem İngiliz edebiyatının en iyi romanlarından olan **"Boşluktakiler", Sovyetler Birliği'nin dağılmasının hemen ardından dört bir yana savrulan** ve kendi boşluklarında dolaşan insanların Sofya'dan kaçırılarak Prag'a getirilen bir Bizans ikonasının etrafında kendi hikâyelerini inşa etmeye başlamasını konu ediniyor. *Tom McCarthy, Jaguar Kitap, 312 s.*

BAŞARIYA GİDEN YOL

Bir de Bu Açıdan Bak

Kalıpların dışına çıkan ve üstün başarılar sergileyen insanları diğerlerinden ayıran özellikleri ele alan bu kitap, nasıl onlar gibi olabileceğinize ve **bazı durumlarda neden onlar gibi olmamanız gerektiğine bambaşka bir perspektiften bakmanızı sağlıyor.** Hayalinizdeki hayatı yaşamanız için nelerin işe yaradığı ve nelerin işe yaramadığını anlamanıza yardımcı olacak bir rehber diyebiliriz.
Eric Barker, Koridor Yayıncılık, 360 s.

ŞİİRSEL YAKLAŞIM

Göçebe

İlk kez 1965 yılında yayımlanan ve **Cemal Süreya'nın 1958-1965 yılları arasında yazıp yayımladığı on yedi şiirinin yer aldığı** "Göçebe"nin yeni baskısında, şairin en beğenilen şiirlerinden biri olan "Sevda Sözleri" de yer alıyor.
Cemal Süreya, Yapı Kredi Yayınları, 48 s.

YAŞAMIN ANLAMI

Bilgenin Aynası

"Hayatınızın anlamsız olduğunu düşünüyor ve **'Dolu dolu yaşadım' demenin formülünü arıyorsanız, bakış açınızı değiştirmeniz gerekiyor**" diyen psikiyatrinin duayeni Prof. Dr. Özcan Köknel'in "Bilgenin Aynası" adlı kitapta anlattıkları sağlıklı, mutlu bireyler yetiştirmek ve gençleri topluma hazırlamak için özellikle ailelere ışık tutan türde.

Özcan Köknel, Hayy Kitap, 200 s.

GELECEK İÇİN

Tohumun Hikâyesi

"Tohumun Hikâyesi", küçüklere tohumun ne olduğunu, onu nasıl korumamız gerektiğinizi sadeleştirilmiş bir dille anlatırken, büyüklere ise tohuma sahip çıkma ve gelecek kuşaklara onun kıymetini anlatıp aktarma görevini veriyor. **Vandana Shiva'nın kaleme aldığı bu kitap, herkesi yaşanılabilir bir dünya için ufak da olsa katkı yapmaya ve çözüm bulmaya davet ediyor.**

Vandana Shiva, Yeni İnsan Yayınevi, 96 s.

MERAKLILAR BURAYA

Zeropedia

Tek bir şey hakkında her şeyi bilmektense, her şeyden biraz biraz bilme prensibiyle yola çıkan **çizgi roman yazarı ve bilim aşığı Fabcaro ile çizer Julien/cdm, önce birbirinden alakasız görünen soruları bir araya getiriyor,** sonra da bunları basit, eğlenceli ve her biri altı karikatür kutucuğuna sığacak şekilde yanıtlıyorlar. "Zeropedia" meraklı zihinler için harika bir seçim!

Fabcaro, Domingo Yayınevi, 108 s.

İki dil, bir kale: Aynı topla oynayan çocuklar

Kimi ailesiyle birlikte savaştan kaçtı, kimiyse gözlerini başka bir ülkede açtı. Tüm dünya çocuklarının güvenli, sağlıklı ve sevgi dolu bir ortamda gelişmesi yetişkinlerin sorumluluğu. Ülkemizde sığınmacı olarak bulunan çocukların yaşadıkları travmaları atlatabilmeleri, mutlu ve sağlıklı bireyler olarak yetişebilmeleri için yapılması gerekenleri uzmanlarla konuştuk.

Yazı: Hüma Kaya

GETTY IMAGES TÜRKİYE

OCEAN
Beaufort Sea
CANADA
UNITED STATES
NORTH AMERICA
UNITED STATES

İki bebek birbirini gördüğünde gülücükler atmaya başlar, parkta veya okulda yeni tanışmış iki çocuğu dakikalar sonra oyun oynamaya dalmış, arkadaş olmuş görürsünüz. Sorgulamadan, yargılamadan en son ne zaman yolda gördüğünüz biriyle arkadaş oldunuz? Bu sadece çocuklara özgü bir duygu; iki çocuk iletişim kurmak için ne ortak paydaya, ne benzer kültüre, ne aynı sosyal statüye ne de aynı dili konuşmaya ihtiyaç duyar. Afrika'da veya Japonya'nın ücra bir köyünde iki farklı çocuk, aynı anda aynı oyunu oynar, aynı gülümsemeyle annesine bakar, aynı güvenle babasına sarılıp uyur. Irk, toprak, inanç, zenginlik ya da fakirlik kavramları küçük bir çocuk için önemsizdir. Yeryüzündeki her toprak parçası tüm çocukların vatanıdır aslında. Anadolu kültüründe misafire verilen önemi hepimiz biliriz, en kıymetli bardaklar çıkarılır, en güzel yiyecekler pişirilir, en temiz kolalı çarşaflar misafirlere serilir. Bugün komşumuz bizim misafirimizken, yarın biz misafir olabiliriz.

Kapı komşusuna göç hikâyesi

Suriye'deki savaş sonucu Türkiye'ye kitlesel göçün ilk adımı, 29 Nisan 2011 tarihinde, 400 civarındaki Suriye vatandaşının Hatay'ın Yayladağı ilçesindeki Cilvegözü Sınır Kapısı'na yönelmesiyle başladı. Zamanla bu sayı arttı ve günümüzde Türkiye genelinde 3.5 milyonun üzerine çıktı. Ülkemizde misafir olan Suriyeli vatandaşların yasal statüsü bilinenin aksine mülteci değil, sığınmacı olarak geçiyor. Mülteci; Sığınmacılar ve Göçmenlerle Dayanışma Derneği'nin (UNHCR) tanımıyla, eziyet, çatışma, saldırı veya toplum huzurunu ciddi şekilde bozan durumlarda, geldikleri ülkelerin dışında bulunan, "uluslararası koruma" talep eden kişiler anlamına geliyor. Suriyeli misafirlerimizin sahip olduğu yasal statü olan sığınmacı ise henüz mültecilik talebi işleme alınmamış kişiler anlamına geliyor. 2017 sonunda dünya genelinde silahlı çatışma, savaş ve insan hakları ihlalleri sebebiyle zorunlu göç etmek zorunda kalan insanların sayısı 68.5 milyonu buldu. Bu 68.5 milyon içerisinde, Suriye'deki savaş sebebiyle göç edenlerin sayısı 12 milyondan fazla, yani savaş başlamadan önceki Suriye nüfusunun yarısı. Bu 12 milyonun 6.6 milyonu ülke içinde göç ederken, 5.6 milyon Suriyeli güvenlik tehdidi sebebiyle Suriye'yi terk etti. Türkiye'de yaklaşık 3.5 milyon Suriyelinin yaşıyor olması, ülkemizi dünyanın en çok sığınmacıya sahip ülkesi yapıyor. Kamplarının sayısal kapasite ve yaşam koşulları açısından yetersiz olması, Suriyeli sığınmacıların kendi çabalarıyla tüm ülkeye yayılmasına ve hayatta kalma mücadelesi vermesine neden oluyor.

Şu an Türkiye'de bulunan Suriyelilerin 1 milyon 681 bin 253'ü 0-18 yaş aralığında, yani çocuk. Çocuklar ve ergenler savaş ve göç nedeniyle çok fazla stres etmenlerine maruz kalıyor ve yetişkinlerden çok daha fazla negatif koşullardan etkilenme olasılığı taşıyor. Sığınmacı çocuklar ve ergenler üzerine yapılan bilimsel araştırmalar (National Child Traumatic Stress Network Refugee Trauma Task Force, 2005), ruh sağlığına karşı risklerin başında travmayla ilgili özelliklerin, göç sırasındaki stresörlerin, bireysel özelliklerin, inanç sistemlerinin, aile rolünün, sosyal destek ve göç sonrası stresörlerin geldiğini ortaya koyuyor. Savaş travmasına maruz kalan çocukların ruh sağlığı üzerinde en çok etki eden unsurlar; göç ederken evlerini ve yurtlarını kaybetmek, ebeveynlerinden, akranlarından, geniş ailesinden ya da bakıcılarından ayrılmak, eğitimlerinin kesintiye uğraması, aile üyelerinin işkencelerine ve ölümlerine şahit olmak olarak belirtiliyor. Göç sırasındaki riskler ise bakım verenden ayrılmak, şiddete, sert yaşam koşullarına maruz kalmak (mülteci kampları), kötü beslenme, gelecekle ilgili belirsizlik olarak aktarılıyor.

Psikolojik entegrasyon

Sığınmacı çocukların yaşadığı bu süreç psikolojik açıdan pek çok sorun yaşamalarına neden oluyor. Olumlu Davranış Geliştirme Derneği (ODGEDER) tarafından yürütülen Olumlu Davranış Geliştirme Programı (PBS), ülkemizde yürütülen, çocukların hayata katılabilmesini ve hem ruhsal hem de sosyal gelişimlerini aksatmamasını hedefleyen projelerden sadece biri. Türkiyeli ve Suriyeli öğrencilerin karma olarak devam ettiği Milli Eğitim

GETTY IMAGES TÜRKİYE

Bakanlığı'na bağlı okullarda yürütülen programlar, Suriyeli çocuklar için geliştirilen özel programlarla destekleniyor. ODGEDER Projeler Direktörü Lale Hazar, projelerinde, çocuklar üzerinde aidiyet duygusunun gelişmesini, travmatik ruhsal problemlerle baş etmelerinde yardımcı olunmasını, eğitim hayatlarının başlamasını ve adaptasyon sağlanmasını hedeflediklerini söylüyor. Özellikle savaş travmasını atlatmak ve göç olgusuyla birlikte gelen güvensizlik ve aidiyetsizliğin psikolojik sonuçlarıyla baş etmek çocuklar için yetişkinlerden çok daha güç. Uzman psikolog, aile danışmanı ve çift terapisti Lia Yuanidi Gürün, başlangıç olarak travma odaklı hareket etmenin doğru olmadığını söylüyor. Suriye'de yaşanan sosyal, bedensel ve ruhsal travma, Türkiye'ye gelindiğinde yerini sosyal ve ruhsal travmaya bırakıyor. Bunun nedeni, Türkiye'de yaşanan kabul görme ihtiyacı. Gürün, travmayı devam ettirmenin, travma üzerinden hareket etmenin ve travma üzerine çalışmanın travmayı büyütmek ve tekrar yaşatmakla sonuçlandığını söylüyor. "Suriyeli ailelere de söylediğimiz bir şey var; evet, çok büyük sıkıntılar yaşandı, fakat evlerde bu travma devam ettiği, çocukların yanında sürekli ağlandığı ve olumsuz konular hakkında konuşulduğu sürece hiçbir zaman tam anlamıyla iyileşme söz konusu olamaz. Odak noktasında olması gereken düşünce şu: Güçlü olan tarafla çalış. Güçsüz olan, geliştirilmesi gereken taraf bir yanda duruyor, fakat güçlü olan taraf daha da güçlendirilip parlatıldığında, çocuğun direnci de artırılmış oluyor. Böylece sadece yaşadığı travmaya karşı genel bir yaşam becerisi oluşturulmuş oluyor."

Suriyeli çocuklarla yapılan projeler ve rehabilitasyon programlarında odak noktası "varoluşu güçlendirmek" olarak ele alınıyor. Özel ihtiyaçları olan çocukların belirlenip klinik ve medikal destek almak üzere yönlendirilmesi de önemli bir husus. Fakat bu gibi durumlarda genellikle dil problemi yaşanıyor ve Arapça psikoloji ve psikiyatri destek verebilen Mülteciler Derneği ile işbirliğine gidiliyor. Göç sonrası kayıtlı-kayıtsız çok sayıda çocuğun Türkiye'de doğması da duruma farklı bir boyut katıyor. Bu çocuklar bizzat travma yaşamamış olsa da bulundukları ortamdan ve çevreden etkileniyorlar. Gürün, "Eğer aile travmayı devam ettirirse, Türkiye'de doğan çocuk bir bakıma travmaya doğmuş oluyor" diyor ve ekliyor: "Travmaya çalışırken aslında 'travmaya çalışmamak', travmanın etrafında gezinirken, onu ortadan kaldırmak gerekiyor. Özellikle velilerle yapılan çalışmalarda bu çok önemli. Veliler hep problem duymaya alışmış; okullardan, okullardaki uzmanlardan, etraflarındaki velilerden şikâyet duyuyorlar. Onlarla sadece olumsuzluklar konuşuluyor. Hiç kimse onlara şimdiye dek, 'Böyle de güçlüsünüz, böyle de iyi yanları var bu çocuğun, böyle de başarılı' dememiş. Dolayısıyla, bunu duydukları zaman güven artıyor ve iletişim kurmaya, yaraları sarmaya açık hale geliyorlar."

Çocuklar ve ergenler savaş ve göç nedeniyle yetişkinlerden daha çok negatif etmene maruz kalıyorlar.

Asimile olmaktan korkuyorlar

Sığınmacı çocukların göç sonrası en çok problem yaşadığı konulardan biri de eğitim. Bazen aileleri tarafından okula gönderilmek istenmiyorlar, bazen de eğitim alma imkânına ulaşamıyorlar. Kimileri çocuk yaşta çalışıp ailesine bakmak zorunda kalıyor veya dil engelini aşamıyor. Suriyeli çocukların eğitim alması için pek çok proje yürüten ODGEDER Operasyon Direktörü Tanju Yıldırım, göç sonrası dinamiklerin yıllar içerisinde değiştiğini ve sürecin işleyişinin başkalaştığını söylüyor. Göçün ilk yıllarında, kısa sürede geri dönmek umuduyla Türkiye'ye gelen aileler eğitim konusunu ikinci plana attı veya çocuklarının geçici eğitim merkezlerinde kendi dilleri, kültürleri ve müfredatlarıyla eğitim almasını sağladı. Fakat zamanla geri dönüş olgusu silikleşmeye başladı ve Türkiye'de yaşamlarını uzun vadeli olarak sürdürdüler. Uzman psikolog Lia Yuanidi Gürün, Suriyeli ailelerin çocuklarının eğitim almaları ve Türkçe öğrenmelerine mesafeli yaklaşmalarının önündeki en büyük engelin asimile olma korkusu olduğunu ifade ediyor. "Ailelere göre çocuklarının Türkçe öğrenmesi demek, anadilini unutması, kullanmaması ve otomatikman yok sayılması, asimile olması demek. Fakat tablo gitgide değişiyor, yavaş yavaş eğitim kurumlarına güvenmeye başlıyorlar. Biz ODGEDER >>

“Çocukların yanında sürekli ağlandığı ve olumsuz konular hakkında konuşulduğu sürece, hiçbir zaman tam anlamıyla iyileşme söz konusu olamaz.”

Lia Yuanidi Gürün, uzman psikolog

>> olarak projelerimizi hayata ilk geçirdiğimiz zamanlardaki velilerin bize karşı bakış açısı ve güveniyle şu anki durum arasında çok büyük ilerleme söz konusu. Onlara gerçekten ‘Biz sizin için buradayız’ duygusunu yaşatmamıza çok ihtiyaçları vardı ve öyle de yaptık. Böyle bir durumda reddetmiyor, itmiyorlar. Tam tersine, tutunacak bir dal olarak görüyorlar. ‘Ben gelip geçmiyorum, senin için buradayım, ihtiyaçlarını karşılamak için buradayım, bugün bu proje bitse bile bana hâlâ ulaşabilirsin’ mesajını aldıklarında, her şey çok farklı oluyor, çünkü şimdiye dek çok defa aksi durumlarla karşılaşmışlar. Biz de tamamen bu güven mantığıyla hareket etmeye çalışıyoruz.”

Dil sorununu aşmak, çoğu zaman çocuklar için daha kolay oluyor. Çünkü sokağa çıkıyor, sosyalleşiyor, mecbur kalıyor ve dili kullanıyorlar. Bir dili öğrenmek için en iyi yöntemin mecbur kalmak olduğu yıllardır hepimizin duyduğu bir varsayım. Çocuklar bu mecburiyetle daha rahat ilerleyebiliyorlar, fakat belli bir yaşın üzerinde olan anne-babalar için dil öğrenmek zorlaşıyor. Bu nedenle de sıklıkla ailelerin çocukları tercüman olarak kullanması kaçınılmaz oluyor. Gürün, bu durumun çok yanlış olduğunu ifade ediyor ve şöyle diyor: “Çünkü çok basit bir tercümanlık bile olsa, o çocuğa bu sorumluluğu yüklemek ve o diyalog içine çocuğu dahil etmek çok hatalı. Yetişkinlerin dil öğrenmesi konusunda daha fazla atılım yapılması gerekiyor. Bu konudaki püf nokta, dilin ikinci yabancı dil olarak öğretilmesi. Türkiye’de mültecilere veya Türkçe bilmeyen her çocuğa Türkçe, Türk çocuklarına öğretilen teknikle, sıfırdan ve anadil halinde veriliyor. Fakat anadili öğrenme tekniğiyle ikinci yabancı dili öğrenme tekniği birbirinden çok farklı.”

GETTY IMAGES TÜRKİYE

Empati yapabilmek önemli

Göç ve Uyum Alt Komisyonu tarafından yapılan açıklamaya göre, işlenen suçların %3’ünden Suriyeliler sorumlu. Fakat toplumun ötekileştirici algısı, Suriyelileri suçlu, tekinsiz, güvenilmez olarak yaftalıyor. Bu suçlayıcı tavır, sosyal uçurumu açıyor ve zamanla yalnızlaşmayı, öfkeyi ve dolayısıyla “suçu” beraberinde getiriyor. Bu durumla başa çıkmanın en etkili yolu ise iyi davranışın yükseltilmesi, olumlu davranışın pekiştirilmesi. Gürün, bu konuda yapılması gereken ilk şeyin empati kurmak olduğunu söylüyor. “Empati klişe ama çok etkili bir kelime. Hepimiz yarım saat sonrasının potansiyel engellisi, belki yarının potansiyel mültecisiyiz. Elbette ki tüm insanlarda olduğu gibi Suriyeli çocuklar arasında da küfür eden, olumsuz davranışlar sergileyen vardır, olacaktır. Özellikle çocuklar için olumsuz davranışın örnek alınması olumlu davranıştan daha kolaydır. Burada olumlu davranışın ön plana çıkarılması hayati önem taşıyor. Hepimizin dünya üzerindeki konumu her an değişebilir. İngilizcede bir söz

vardır: 'Karşınızdakinin ayakkabısını giyip yürümeye çalışın.' Soruna değil, çözüme odaklanmamız lazım. Olumsuz davranışı olan çocuk hep mi çok kötü, bütünüyle mi problem, hiç mi iyi yanı yok? Böyle olması veya tamamen problemsiz, pür iyi olması da mümkün değil. Önce yetişkinlerin bu davranışı edinmesi lazım. Çocuklara doğru eğitim verilmediği, fırsat eşitliği sunulmadığı, ötekileştirildiği takdirde onlar da yanlış insanların yanında yer alıp belki on yıl, yirmi yıl sonra gerçekten suç şebekelerinin elinde olacaklar. Bunun çözümü onların elinden tutup sanatla, eğitimle boşluklarını doldurmak, yetenekleri doğrultusunda yönlendirmek ve iyi bireyler olmaları için imkân vermek."

Savaş travmasına karşı sanat terapisi

Sanat terapistleriyle gerçekleşen bir yöntem olan sanat terapisi, terapötik sürecin sanatla sürdürülmesine dayanıyor. 20. yüzyılın ortalarından itibaren ABD ve Avrupa'da hızla yayılan bu yöntem, 1940 yılından itibaren ABD'de ayrı bir meslek dalı olarak tanımlandı. 2016 yılında Hintli aktivist ve belgesel film yönetmeni Shahla Raza tarafından kurulan Yusra Toplum Merkezi, Suriyeli ailelere tercümanlık, bilgilendirme, Türkçe dersleri ve meslek edindirme faaliyetleri sağlamasının yanı sıra, Suriyeli çocuklarla sanat terapisi etkinlikleri düzenliyor.

2016 yılından beri sanat terapisi faaliyetlerinde yer alan Amerikan Sanat Terapisi Derneği (ATR) lisanslı sanat terapisti Aslı Arslanbek Evci, genelde burada doğmuş veya bebekken gelmiş Suriyeli çocuklarla çalıştığını anlatıyor. Evci, yaşadıkları travmayı sağlıklı ve güvenli şekilde dışa vurabilecekleri bir yöntem bilmediklerini, dolayısıyla aile içi şiddet ve düzensiz aile problemlerine maruz kaldıklarını ifade ediyor. "Psikososyal gelişim perspektifinden bakarsak, 3-6 ve 6-11 yaş grubundaki çocuklarla çalışırken terapist olarak benim görevim otonomilerinin destekleneceği, aynı zamanda sosyal ilişkilerini geliştirecekleri, destekleyici ama kuralları ve sınırları olan güvenli alanı oluşturmaktı. Sanat terapisi grupları da bu temel üzerine şekillendi. Sanat terapisi grupları çoğunlukla bir saat 15 dakika sürüyor ve iki ayrı etkinlik halinde gerçekleşiyor. Gruplarda çoğunlukla yeni bir topluluğa ve yaşama alışma, okula başlama, aile ilişkileri, empati geliştirme, paylaşma ve kişilerarası sorunların çözümüne odaklanıyoruz."

Sanat terapisi yöntemiyle iç dünyalarını açma fırsatı bulan çocuklar sorunlarla baş etme konusunda çözüm geliştirebilirken, farklı sanat dallarıyla tanışarak yaratıcılıklarını ve yeteneklerini de keşfetme şansını yakalıyorlar. Böylelikle zihinlerindeki "kötü"nün yerine "iyi" tecrübeler konularak yeni hayatlarına adapte olmalarının önü açılıyor.

Gözyaşının cinsiyeti olur mu?

Erkekleri gözü yaşlı görmek bizi şaşırtır, çünkü genelde sessizce ve tek başlarına kaldıklarında ağlarlar. Günümüzde duygularını kalabalık içinde biraz daha göstermeye başlasalar da, erkeklerin ağlaması kadınlar için hâlâ gizemini koruyor. Derleyen: Hazal Louze

GETTY IMAGE TÜRKİYE

Erkekler ağlamaz diye öğretilmiş olsa da erkekler ağlıyor, hem de gün geçtikçe daha çok! Televizyonda ve sinemada kadrajın erkek gözyaşlarına daha sık odaklandığını görmeye başladık. Hatta bu sahneler neredeyse bir zorunluluk haline geldi. Erkek izleyiciler de aynı şekilde duygularını kendilerinden önceki nesle oranla daha çok gösterebiliyor. Gözyaşlarına hâkim olmaya çalışmıyorlar.

"'Babam ve Oğlum' filmini izlerken gözlerim dolmuştu" diye itiraf ediyor 31 yaşındaki avukat Rıfat. Peki, babası da duygularını böyle kolay dışa vurabiliyor muydu? "O kesinlikle ağlamazdı" diyor. Psikiyatr Patrick Lemoine, günümüzde kuru gözlerin ve katı bir kalbin erkekliğin göstergesi olmadığını belirtiyor ve "Son 10 yıldır cinsiyetler arasındaki kalın çizgiler silikleşmeye başladı. Kadınlık ve erkeklik kavramları eski yargıları taşımıyor artık. Yakında daha da çok ağlayan erkekler göreceğiz" diyor.

Bir "erkeklik" miti

Sinemada hüzünlü bir film izlerken, gözyaşlarına boğulan bir kadınla gözleri kızaran bir erkeği karşılaştıramayız. Rıfat, "Filmi izlerken, gözlerim kızarmış, boğazım düğümlenmişti ama kız arkadaşım gözyaşlarına boğulmuş haldeydi" diyor. Rıfat kendini kız arkadaşının yerinde hayal bile edemiyor; "Hem de bir film uğruna!" diyor. Çünkü filmde duygulandığını itiraf etse bile ağlaması için daha geçerli sebepleri olması gerektiğini söylüyor. Zira birçok çocuğa yapıldığı gibi o da "Erkekler ağlamaz" düsturuyla büyümüş. Psikoterapist Catherine Aimelet-Périssol, "Büyürken omzumuza yüklenen kültürel yük hâlâ çok ağır, bu da erkeklerin duygularını dışa vuramamasına sebep oluyor" diyor.

Bu yüzden, erkekler duygulandıklarında ağlamamak için kendilerini tutuyorlar. 43 yaşındaki Selim şöyle diyor: "Ne >>

>> zaman ağlamaklı olsam, ya bana üzüntü veren şeyden uzaklaşıyorum ya da dikkatimi başka bir şeye vermeye çalışıyorum."

"Bu hareket, geleneksel olarak kadınların duygularını daha kolay kabullenmesinden, erkeklerin ise duygularına ket vurmaya çalışmasından kaynaklanıyor" diyor Patrick Lemoine. Ağlamak, ağlamayı engellemeye çalışmanın karşıt anlamı olarak kabul ediliyor. Ağlamanın, duygulara gömülmenin zaman alan bir şey olması bile bunu engellemek için yeterli bir sebep ve erkekler ağlamak yerine dikkatlerini başka şeye odaklamayı tercih ediyorlar.

Zayıflık işareti mi?

Erkekler için ağlamak; gözyaşlarını durdurmaya çalışmamak ve yenilmek olarak görülüyor. Çünkü onlara göre ağlamak ümitsiz kalındığında, çaresizlik hallerinde yapılan bir eylem. Catherine Aimelet-Périssol, "Erkekler bilinçdışında ağlamayı zayıflık işareti olarak görüyorlar. Bu yüzden ağlamak istemiyorlar" diyor.

52 yaşındaki Mehmet, hayatında hiç ağladığı bir anı hatırlamadığını söylüyor: "Ben böyle yetiştirildim. Hiçbir şey beni gözyaşı dökecek kadar altüst edemez, elbette çocuklarımın ölümünden başka hiçbir şey. Onları kaybetsem, ne yapacağımı bilemezdim. Bugüne kadar tuttuğum tüm gözyaşlarımı dökerdim."

Ölüm, acı, ayrılık erkeklerin ağlama sebebi olarak gösterdiği anlık sebepler. Tabii bir de sevinç gözyaşı diye bir kavram var. 36 yaşındaki Kerim, "Oğlum doğduğunda ağlamıştım. Hatta buna şaşırdım. Bir anda gözyaşlarına boğuldum, ama ben bundan gurur duyuyorum, çünkü bu istisnai bir durumdu ve hayatımdaki en özel olay için ağlamış oldum" diyor. 37 yaşındaki Ahmet de benzer şekilde düşünüyor: "2002'de Türkiye Dünya Kupası'nda üçüncü olduğunda, evde hepimiz gözyaşlarına boğulduk. Bunda utanılacak bir şey yoktu, aksine gurur vericiydi." Gurur verici olarak algılanmasının nedeni bir zafer için ağlanmış olması. Çok çalışan sporcuların zaferi söz konusu. Bunlar "erkek gözyaşlarıydı", vatan için akıtılan gözyaşı, yani gurur kaynağıydı.

Ölçülülük ve soğukkanlılık

Kadınlara nazaran çok az erkek duygularına teslim olup şiddetli gözyaşı döker. Erkekler genelde soğukkanlılığı elden bırakmadan, ölçüyü kaçırmadan ağlamayı tercih eder. 34 yaşındaki Pamir, "Babam öldüğünde mahvolmuş haldeydim ama ağlayamıyordum. Kendime bu yüzden kızıyordum, kız kardeşlerim gözyaşları içindeydi ve duygusuz göründüğüm için bana kızıyorlardı. Ama

Fırat, 41 yaşında, muhasebeci

"Babam maçoydu ama ağlamasını bilirdi"

"Babamı gözyaşları içinde gördüğüm günü hiç unutamam. Sanırım 12-13 yaşlarındaydım. Ailenin güçlü kadını diye bilinen babaannem hastaneye kaldırılmıştı. Kendisi hem her şeye göğüs geren hem de neşesini kaybetmeyen bir kadındı. Artık günlerini yatakta geçiriyordu ve yürüyemiyordu. Nedendir bilmem, kimse onun hakkında konuşmuyordu. Bir akşam hastaneden eve dönerken, babam anneme 'Eczanede üç ayaklı baston gördüm. Annem ayağa kalktığında, yürümesi için ondan alabiliriz' dedi. Annem ise çok soğuk bir şekilde gözlerine bakarak, 'Sen de biliyorsun ki annen bir daha o yataktan kalkamayacak' dedi. Ses tonu ise şunu diyordu: 'Artık gerçeklerle yüzleş ve çocuk gibi davranmayı bırak.'

Bir anda babamın iki büklüm olduğunu, yüzünün buruştuğunu ve bir çocuk gibi küçüldüğünü gördüm. Gözleri yaşlarla doldu. Göz ucuyla bana baktı ve onu izlediğimi gördü, kendini toparlamaya çalıştı ama pek toparlayabilecek gibi değildi. Mendilini çıkardı ve saklandı. Onu öyle görmek beni mahvetmişti. Babamı hep gardını koruyan biri olarak tanıyordum, ama ağlamasını biliyordu ve annesini kaybetme ihtimalinin farkındaydı. Birden kendimi ona çok yakın hissettim. Acısını paylaşıyor, anlayabiliyordum. Anneme ise çok sinirlenmiştim. Tüm bu duygular aynı anda çocuk ruhumda bir araya toplanmıştı. Bugün bile hâlâ o günü çok hüzünlü bir anı olarak hatırlarım. Büyüdüğümde ise babamın aksine ben kızlarımın önünde gözyaşlarımı hiç saklamadım. Çünkü hem onların benim hislerimi anlamasını hem de onların duygularını ifade etmesine yardımcı olmayı istedim."

yapacak bir şey yoktu, bir türlü ağlayamıyordum" diyor.

Patrick Lemoine, "Gözyaşları bir çeşit iletişim biçimidir" diyor. Gözyaşları içimizde olup bitenleri ifade etme aracıdır. Daha az konuşan erkekler sıra duygularını ifade etmeye gelince de daha az ağlarlar. Kadınlar bir şey söylemek için bile ağlayabiliyorken, erkekler "kendileri için" ağlar. Catherine Aimelet-Périssol, "Bir erkek duygularına boğulmuş haldeyse, acil tek bir amacı vardır: Onu kendisiyle baş başa bırakmamız için içine kapanır" diyor. İçine kapanmak, kendine dönmek, kendiyle baş başa kalmak ve böylece biraz olsun iç huzuru bulmak için... Nadiren ağlamalarına rağmen, ağlamak erkekler için kadınlara oranla daha terapötik olabiliyor.

21 yaşındaki Sinan, "Ben çok ağlamam ama ağladım mı tam ağlarım, hızlıca ve bir anda gözyaşı dökerim. Sonrasında da kendimi gerçekten daha iyi hissederim. Sanki temizlik yapmışım gibi!" diyor. Ahmet ise aksine, "Ağlamak hiçbir işe yaramaz. Tamam, bir duygu boşalması yaşarsınız, ama bu olumsuz anlamdadır. Ağlamak, bir sorun veya üzüntüyle baş etme yetisini kaybetmek anlamına gelir" diyor. Çünkü ağladıktan sonra, kendini saf, zayıf biri gibi hissediyor ve bunu utanç verici buluyor. Gözyaşı gardımızı kırıyor. Catherine Aimelet-Périssol, kendini bırakma anında erkeğin kendini mağlup durumda gördüğünü ve kendine yakıştırdığı "üstün insan" imajının çizildiğini sandığını belirtiyor. Gözyaşıyla yaşanan gerçeklikte erkeksilik illüzyonu zarar görüyor.

Erkeklerde derin hissiyatın dışavurumu kadınları da "güvensiz" hissettirebiliyor. 26 yaşındaki Elif, "Ağlayan bir erkek beni çok rahatsız eder" diyor ve devam ediyor: "Onların ağlaması kadın ile erkeğin arasındaki çizgiyi bulanıklaştırıyor, sanki rolleri değişmişiz gibi oluyor. Bu durumda ne yapacağımı şaşırıyorum." Elif'in aksine 48 yaşındaki Melis, kocasını ilk kez ağlarken gördüğünde, o da duygulanmış ve kocasında daha önce fark etmediği bir hissiyatı keşfetmiş. "Kocamın gözyaşları beni duygulandırdı, çünkü çok nadir bir olaydı. Onu neredeyse hiç ağlarken görmemiştim ve bunu daha önce sorgulamamış olmam beni şaşırttı. Benim ağlarken yaslandığım omuz onunkiydi, peki o ne yapıyordu? Bu an ilişkimizi daha da güçlendirdi."

Çağlar boyunca erkeklerin gözyaşı erkekliğin tersine aktı. Günümüzde ise erkeklerin ağlaması yeni keşfedilen bir duygusallığın belirtisi olarak yorumlanıyor. Güçlü görünmek için dişlerini sıkmaktan yorulan erkekler gardlarını düşürdükleri anları yaşama hakkını kullanıyorlar.

En son ne zaman ağladılar?

"İki ay önce babaannem öldüğünde ağladım. Sadece ölüm beni ağlatır. Bir film izlerken veya mutluluktan ağladığımı hayal bile edemiyorum."
CAN, 36 YAŞINDA, ÖĞRETMEN

"Altı ay önce büyükbabamın mezarını ziyaret ettiğimde ağladım. İki sene önce öldü ama her ziyaretimde ağlıyorum. Yalnız olsam da, olmasam da kendimi tutamıyorum."
KADİR, 19 YAŞINDA, ÖĞRENCİ

"Altı ay önce kızım doğduğunda ağladım. Mutluluktan dengem şaşmıştı ve gözyaşlarım akarken doğal olarak gururluydum."
ARDA, 31 YAŞINDA, SANATÇI

"12 sene önce annem vefat ettiğinde ağladım. O zamandan beri sadece mutlu olaylar yaşadım, ama mutluluk gözyaşı dökmedim."
ALİ, 45 YAŞINDA, BASIN GÖREVLİSİ

"Geçen sene hukuk diplomamı kazandığımı öğrendiğimde ağladım. Yaşadığım yorgunluk, stres ve sonunda gelen mutluluk beni ağlattı."
Hilmi, 24 yaşında, öğrenci

"Bundan iki yıl önce Polonya'daki Auschwitz toplama kampına gittiğimde ağladım. Anıtın önünde binlerce küçük çocuk ayakkabısı vardı. Bütün o çocukların öldürüldüğünü düşünerek ağlamaya başladım. Her aklıma gelişinde de ağlarım." **CİHAN, 67 YAŞINDA, EMEKLİ**

"Özel hayata fazla giren bir soru! Bir sene önce sevgilimden ayrıldığımda ağladım. Gerçekten çok ağladım ama tek başıma!"
DOĞAN, 25 YAŞINDA, ESNAF

"Kızım LGS sınavında rahatsızlanıp dışarı çıktığında o kadar üzülmüştü ki, kendimi tutamayıp onunla beraber ağladım. Sanırım bu onu da çok şaşırttı."
MURAT, 37 YAŞINDA, MİMAR

"Dün hastalandığım için ağladım."
KAAN, 8 YAŞINDA, İLKOKUL ÖĞRENCİSİ

Kendinizi sabote etmeyi bırakmanın 5 yolu

Daha verimli ve başarılı bir hayat sürebilecekken, farkında olmadan kendimizi sabote ederiz. Bu anların farkına varmak ve düşünce alışkanlıklarınızı değiştirmek için önerilerimizi uygulayabilirsiniz.

Yazı: Flavia Mazelin Salvi
Çeviri: Buğra Kondu

1 "Eğer biliyor olsaydım..." demekten vazgeçin

Kendini sabote etmek, ne yetenek yoksunluğundan ne de şanssızlıktan kaynaklanır, başarıyı elde etmenize rağmen kendinizi başarısızlığa zorlarsınız. Tekrar eden başarısızlıkların arkasında sorgulanması gereken davranış kalıpları gizlidir. Pişmanlıklar ve gerçekçi olmayan dilekler bunlar arasında en sık görülenleridir. "Eğer biliyor olsaydım", "Eğer yapabilseydim..." tarzındaki söylemlerle geçmişten ders çıkarmış gibi görünürüz, ancak kendimizi; moralimizi baltalayan ve olayları mantıklı kılmamıza engel olan, sürekli tekrar eden zihinsel bir şemaya hapsetmiş oluruz. Bunun farkına varmak için, ihmal ettiğiniz, küçümsediğiniz ya da fazla önem verdiğiniz şeyleri yazıya dökebilirsiniz. Sadece akılcı bir yaklaşımla deneyimlenen bir durumdan gelecekte faydalı olabilecek dersler çıkartılabilir. Kaçınılması gereken bir diğer gizli tuzak ise üstlenilen sorumluluklardan kurtulmaya dair gerçekçi olmayan dileklerdir. Bunlar; ilahi yardım beklentisi, nazarlığa ya da diğer tılsımlara olan sarsılmaz inanç, kadercilik gibi "büyüsel düşünme" tipi bilişsel çarpıtmalardır.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

Suçluluk hissini sorgulayın

Başarısız olmaktan korktuğunuz gibi başarılı olmaktan da korkuyor olabilirsiniz. Kardeşinizi, ebeveyninizi, eşinizi gölgede bırakmamak adına parlamamayı ve hatta başarısız olmayı biliçdışında seçebilirsiniz. Bu durum psikanalizde "başarısızlık nevrozu" olarak adlandırılır.

Bu açıdan bakıldığında, başarılı olmaktan kaynaklı suçluluk duygusu öyledir ki bilinçdışımız derinlerdeki arzumuzu ("Ailemin beni sevmeye devam etmesini istiyorum, ressam olamam") tatmin etmek için bilinçli arzumuzun ("Ressam olmak istiyorum") aleyhine mücadele eder.

Daha net görebilmek için, olası bir utanç duygusunu, kendimize koyduğumuz hedefle karşılaşıldığında yaşanan çelişik duyguları tespit ederek başlayın.

Ardından bunu sorgulayın ("Kesinlikle bu amaca ulaşmak istediğim halde neden bu kadar rahatsız hissediyorum?"), başarının ("Gerçekten istediğim şeyi elde edebilirim") ve başarısızlığın ("Ailemden kopmazdım") sonuçlarını düşünün.

Ardından da sizin için gerçekten neyin önemli olduğu üstüne düşünmek için kendinize zaman verin. Ancak tek başına bu sınavı vermek zor olabilir.

Parmağınızı şıklatarak suçluluk duygusundan ve korkularınızdan kurtulmak kolay olmadığından, bir profesyonelden yardım almaktan çekinmeyin. >>

3

>> Ertelemeyi bırakın

Bir şeyleri ertelemek sadece harekete geçmenize engel olmaz, aynı zamanda fırsatları kaçırmanıza da neden olur. Bununla beraber, koymuş olduğunuz hedefin gerçekleşmesini de engeller. Bu durum zamanla kendimiz ve gerçeklik arasında tampon görevi gören, bir tür kendini avutma halini alır ("Bir gün, başarı yakalayan bir kitap yazacağım") ve özellikle de sosyal ortamda bize statü kazandırıyorsa ("Kitabım üzerinde çalışıyorum"), narsisistik duygularımızı besleyerek, yaptığımız şeye gerçekten kendimizi vermemize engel olur ("Zamanımı ve enerjimi romanıma saklıyorum"). Ertelemeyi bırakmanın etkili tek yolu, ertelemenin hangi korkuları gizlediğini tespit ettikten sonra, bir tarih belirlemek ve işe başlamaktır. Titizlikle yapılmış bir program edinmek; size hatırlatmalar yapan ve harekete geçiren, taahhütlerinizi yerine getirmediğiniz zaman bu başarısızlığınızın sebeplerini not düşecek bir arkadaş gibidir. Diğerlerine nazaran daha fazla ertelemeye meyilli kişiler için de en güzel seçenek küçük adımlarla işe başlamaktır.

4

Zihinsel esnekliğinizi geliştirin

Bir alanda uzman ya da nesnel olarak haklı olduğumuz bahanesiyle vazgeçmeyi ya da ödün vermeyi istemeden sabit fikirlere sahip olmak genelde kötü bir aldatmacadır. Fazla baskın, kendinden çok emin ve başkalarının bakış açısına kapalı olmak üretkenliğe ters düşer. Karşı tarafa otoriter, empati yoksunu, gereğinden fazla kendine güven gibi olumsuz mesajlar iletir ve muhatap olunan kişinin rahatsız olmasına neden olur. Eşit şartlar altında, genellikle kendini sorgulayan ve sistematik olarak güç dengesine başvurmayan kişileri tercih ederiz. Diğer yandan, esnek olmak demek; farklı bakış açılarını anlayabilmek, sözlerinin hakkını vermek, hatalarını farkına varmak ve teorik görüşünü gerçek alana uyarlayabilmek anlamına gelir, yani başarıya katkısı olan birçok niteliği kapsar. Bunu başarabilmek için birkaç öneri: Kendinizi genel atmosfere, ortamın kültürüne adapte olma konusunda eğitin, keskin çizgilerinizi törpüleyin, bir şeyi bilmiyorsanız bunu kabul edin, gerekiyorsa kendinizi sorgulayın, başkasının bakış açısının içeriğini anlamaya çalışarak duygusal ve düşünsel empati yönünüzü geliştirin.

5

Kendinizle dostluk kurmaya çalışın

Özfarkındalığı beslemek; kendinizden hoşnut olmak ya da yalandan bahaneler bularak işin içinden sıyrılmak değil, kendinizi ve eylemlerinizi değerlendiren, yakın bir arkadaşa tavsiye verir üslupta bir sese sahip olmak anlamına gelir. Arkadaşlık ilişkisinde, samimiyetle iyi düşünceler bir arada bulunur. Merhamet hissetmek; nitelikler, kusurlar, güçlü ve zayıf noktalar üzerine akılcı yaklaşıma engel olmaz. Kendimizi yargılamaya, yeteneklerimizi ve elimizdekileri değerlendirmeye ve kafamızda bir hedef belirlemeye hazırlandığımızda, içsel arkadaşımız diyebileceğimiz bir yardımcıya sahip olmak faydalı olabilir. Bana nasıl tavsiye verirdi? Neye dikkat etmem konusunda beni uyarırdı? Beni nasıl cesaretlendirirdi? Mantıklı bir çözümleme ve yardımsever teşvikler arasında orta noktayı bulabilmek için sorulara detaylı, net ve somut cevaplar vermeniz önemli.

OKUMA ÖNERİSİ
"Mind Fuck Koçluk-Kendi Kendinizi Zihinsel Olarak Sabote Etmenin Üstesinden Nasıl Gelirsiniz?",
Petra Bock, Paloma Yayınevi

Toplumun aklı ve yüreği

Bilim ve sanat birlikteliği

Sanat ve bilim yalnızca yaşantılarımızı ve yaşadığımız dünyayı keşfetme değil, keşfedileni paylaşma amacını da taşır. Evrimsel açıdan bakıldığında, bilinmeyen insan için hep tehdit edici veya tehlikeli gibi algılandığından, sosyal bir varlık olan insan, türünün devamını sağlayabilmek için keşfettiğini daha sonraki nesillere aktarmak ve onlarla paylaşmak durumundadır. Bilginin paylaşımı dil aracılığıyla olur, dil ise kelimelerle ifade edilir. Ancak, bilginin aktarılması veya paylaşımı amacıyla kullanılan kelimelerden çok daha fazlası sanatçının kullandığı imgelerle, üstelik daha yargısız biçimde aktarılabilir. "Bir resim, bin sözcüğe bedeldir" söylemi bu bağlamda oldukça yerinde ve anlamlı bir söylem olarak kabul edilebilir. Çünkü tehlikeli, riskli, güvenli, iyi, kötü gibi **kelimelerle aktarılan bilgi, içerdiği yargılar nedeniyle insanı oldukça duyarlı bir varlık haline getirmiştir.** Oysa sanatta özgürlük ön plandadır ve yargılar ya da bilgi, boşlukların doldurulması için daha çok izleyiciye/gözlemciye bırakılır.

Sanat bilgiyi öznel bir reprezantasyonla (temsille) ifade ederken, bilim bilgiyi elde etmenin nesnel ve sistematik bir yoludur. Bilim nasıl sabit ya da statik değilse, yani geçmişte gerçek olduğunu düşündüğümüz birçok şey bugün sorgulanıyorsa, sanat da aynı şekilde dinamiktir. Her ikisi de çoğu kez bütünüyle tamamlanmış bir bilginin var olmadığını ifade eder. **Gerçeğin algılanma biçiminin hızla değiştiği bir dünyada, sanat ve bilimin birbirleriyle daha çok bağlantı içinde işlev görmeleri,** birbirlerini tamamlamaları kolektif insan bilincinin geliştirilmesinde önemli bir etken olmuştur ve olacaktır.

Bilim insanlarının sanatla, sanatçıların ise bilimsel metodolojiyle daha çok ilgilenmesinin olumlu etkilerini görmek için hem matematikçi hem de ressam olan Leonardo da Vinci'ye ya da piramitlere, Akropolis'e, Babil'in Asma Bahçeleri'ne, Kolezyum'a bakmak yeterlidir. Hepsi mühendislik ve tartışılmaz estetik anlayışının bütünleştiği eserlerdir. Fotoğrafçılık da bilimle görsel sanatların birleşmesinin bir ürünü değil midir? Ancak sanatın ne olduğu, bilimin ne olduğundan daha tartışmalı bir konudur. Picasso, "Sanat öyle bir yalandır ki, bu yalan aracılığıyla gerçeğe ulaşılır" demiştir. **Bilim bilgiyi üretme işlevini yerine getirirken, sanat üretilen bilginin bilgece ifade ediliş biçimidir.** Belki de birisi "Neden?" sorusunu sorarken, diğeri "Neden olmasın?" şeklinde bir görüşü gündeme getirmekte, birisi tamamen kanıta dayalı bir gerçekle meşgulken, diğeri hem görünen hem de örtük olan gerçeğe odaklanarak belki de yaşamın görünen (yüzeysel) yanı ile gündelik algı alanı dışında kalan (derin) yanı arasında köprüler kurar. Özetle sanat göze görünenden daha fazlasını içerir.

Bilimin coşkusu deney sonuçlarını etkilemezken, sanatın coşkusu bilimsel arayışı körükleyebilir. Bilim ve sanat kökler ve kanatlar gibidir. Biri toplumun aklı, diğeri ise yüreği olmalıdır. **Kökleri ve kanatları benzer biçimde gelişmeyen toplumlar yeterince gelişemez ve özgürleşemez.** Bilimsel düşünce biçiminden uzak toplumlarda dogmalar, batıl inançlar, temelsiz iddialar ve hızlı yargılar türer. Bu tür toplumlarda insanların bol miktarda, yersiz ve veri tabanından yoksun yargılarla aşırı meşguliyetten bazen sevebilecek kadar bile zamanları kalmaz. **Sanattan yoksun toplumlar ise zarafetten uzak, takdir etmeyi beceremeyen, hoşgörü ve hayal gücü sınırlı insanlar yaratır.** Bilim sanatsal özellik taşıyabilir. Örneğin kanıta dayalı bir psikoterapi türü olan bilişsel davranışçı terapilerde sanatla bilimi ustaca birleştirebilen terapistler, bilimsel metodoloji aracılığıyla elde edilen tedavi protokollerini kendilerine başvuran birey ve çiftlerin kendine özgü özelliklerini gözeterek uygulama yaparlar.

MEHMET SUNGUR

Psikiyatr. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı öğretim üyesi. "Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik" kitabının yazarı.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

Altı soruda etkili yönetici olma rehberi

Ekip olmak, aynı orkestranın birbiriyle uyumlu farklı enstrümanları olmak gibidir, yöneticiler ise güzel melodilerin ortaya çıkmasını sağlayan orkestra şefleri. İyi bir yönetici olabilmek için kendinize sormanız gereken altı soruyu psikoterapist Berçem Göktürk'le beraber değerlendiriyoruz.

Çeviri: Hazal Louze
Derleyen: Hüma Kaya

Ekibimdekileri yönetmek için motivasyonlarım neler?

Neden bu soruyu sormalıyız? Birçok kişi çalıştığı şirkette yöneticiliğe terfi etmeyi kariyerinin kutsanmasıyla eşdeğer görüyor. Oysa yönetici olmanın anlamı, ekibin dışında veya üstünde bir birey olmayı değil, aksine ekibin ve iş bölümünün bir parçası olarak kendini konumlandırmayı ifade ediyor. Bazı özellikleri, deneyimleri ve yeterliliğinin yanı sıra birçok farklı nedenden dolayı ekibin yöneticisi olan kişinin görev ve sorumlulukları diğer ekip üyelerinden fazla olabileceği gibi, ekip üyeleri olmadan da bir yöneticinin varlık gösteremeyeceği apaçık ortada. Psikoterapist Berçem Göktürk, "Yönetici olmak üzerine düşünürken öncelikle bireyin yönetici olmakla ilgili motivasyonları neler sorusunun cevapları hakkında düşünmek gerekli. Birey hangi durum, ihtiyaç ya da beklentiyle yönetici olmak istiyor ya da yönetici olması isteniyor? Kişinin kendi talebinin olması veya üst yönetimin kişiyi yönetici yapmak istemesi motivasyonel anlamda ve işin yapılması sürecinde önemli rol oynuyor" diyor ve ekliyor: "Kişinin hedefinin yönetici olmak olduğunu varsayalım; işyerindeki tüm emeği, çalışmaları, aldığı eğitimler bir gün yönetici olmak için olabilir. Fakat unutulmamalı ki bir ekibin yöneticisi olarak ekibi takip etmek, üst yönetimi bilgilendirmek, işyerinin etik ve ahlak >>

>> değerleri çerçevesine uygun bir düzende işleri yürütmek keyifli ve anlamlı olduğu kadar streslidir de. Çünkü yöneticilik performans takibinin çok olduğu, sürece dair sürekli üst birime bilgilendirmelerin yapıldığı, bir yandan da üretime devam edilen bir iş tanımını da beraberinde getirir."

Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
"Ben neden yönetici olmak istiyorum?" sorusunu dönem dönem kendinize sorun. Ve hatta sorularınızı şöyle çeşitlendirin: Yönetici olmam ekibimden ve üst yönetimden beklentilerimi karşılıyor mu? Ben yönetici olarak yaptığım işten doyum alıyor muyum? İşyerinde çalışırken kendimi nasıl hissediyorum? Özel hayatıma-sosyal hayatıma istediğim kadar emek ve zaman harcayabiliyor muyum? Sorularınızı elbette kendinize göre şekillendirebilirsiniz. Önemli olan, kişinin çalışma temposunda bir durup kendini sorgulaması ve verdiği cevaplar sonucunda hissettikleridir.

Üst yönetimle personel arasında adil bir duruş sergilemek için nasıl hareket etmeliyim?

Neden bu soruyu sormalıyız?
Yönetici olan kişinin sorumlu olduğu bir ekip olduğu gibi, rapor vermesi, sürece dair bilgilendirme yapması gereken bir de üst yönetim vardır. Bu iki taraf arasındaki iletişimi sağlamak yöneticinin görevidir. Psikoterapist Berçem Göktürk, bu çift taraflı iletişimin yönetici tarafından sağlanması gerektiğini söylüyor. Ayrıca yöneticinin kendi ekibinin sorumluluklarını yerine getirmesinden sorumlu olduğu gibi, üst yönetimin hedeflerinin yerine getirilmesi konusunda da sorumluluk altında olduğunu ifade eden Göktürk, ekliyor: "Adil bir duruş sergilemesi beklenen yönetici için bu gereklilik ya da durum zorlayıcı olabilir. Yöneticinin adil davranması hem üst yönetimle hem de ekip üyeleriyle ilişkileri dengede tutması için kolaylık oluşturur. Çalışanın cezalandırılacağını düşünmeden yöneticisinden ve/veya üst yönetimden beklentilerini şeffafça dile getirebileceği bir ortamda olması güvenli hissetmesini sağlar. Cevapların gizli tutulacağı ama çalışanların yaşadıkları durumları, sorunları, çözüm önerilerini paylaşabilecekleri bir aracın oluşturulması üst yönetim de dahil tüm birimlerin ihtiyaç duyduğu bir alan. Çalışanların üst yönetimden, üst yönetimin de çalışanlardan beklentilerinin olduğu bir sistemde karşılıklı ihtiyaç ve beklentilerin dile getirilebilmesi, problem ve çözüm önerilerinin söylenebilmesi beraber çalışmayı kolaylaştırır."

> Çalışanın beklentilerini şeffafça dile getirebildiği bir ortamda olması güvenli hissetmesini sağlar.

Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
Karşılıklı fikir ve öneriler; isim vermeden doldurulan form, anket ya da şirket dışından gelecek bir uzman desteğiyle paylaşılabilir. Çalışanın vereceği cevaplar nedeniyle işyerinde bir sorun yaşamayacağının ve kişisel bilgilerinin paylaşılmayacağının güveniyle anketi yanıtlıyor olması oldukça önemli. Yönetici ya da üst yönetimin çalışanlar için cezalandırıcı, yargılayıcı kişiler gibi görünmesinin ötesinde, her kademeden çalışanın bir bütünün parçası ve rollerinin, bütündeki yerlerinin farklı olduğuna vurgu yapılması tüm ekibi bulunduğu ortamda rahat hissettirir. Bunların uygulanmasında yöneticinin de şeffaf ve adil bir duruş sergilemesinin önemi yadsınamaz. Çalışanlar zorlandıkları konuları, şirkette iyi gelen ve gelmeyen durumları ifade edebilecekleri bir alana sahip olduklarında, kendilerinden beklentileri ve neyi neden yaptıklarını daha iyi anlarlar. Böylelikle motivasyon ve verimlilik artar.

Yönetici olmak için hangi karakter özelliklerine sahip olmak gerekir?

Neden bu soruyu sormalıyız?
Yöneticilik pozisyonu sürekli öğrenmeyi ve kendini geliştirmeyi beraberinde getirir, ancak işini iyi yapması için gerekli olan ve doğuştan gelen bazı beceriler de vardır. Bunlardan bazıları; inisiyatif almak, doğru kararlar vermek, sorumluluk almak, dağılmadan çalışabilmek, diğerleriyle iyi ilişkiler kurabilmek denebilir. Psikoterapist Berçem Göktürk, "Eğitimin ve deneyimin önemini en üst sıralara yazsak da tavır, tutum ve davranışın nasıl olduğu, problem çözme becerisi, ekip ve üst yönetimle kurulan ilişki, yeni perspektiflerle var olan duruma bakabilme, iş delege edebilme kabiliyeti ve verilen işin takibi gibi unsurlar yönetici olabilmeyi etkileyen önemli özellikler arasında yer alıyor" diyor.

Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
Sadece belirli bazı özelliklere sahip olmak, "iyi bir yönetici" olmak için yeterlidir diyemeyiz, pek

çok açıdan farklı bakış açıları geliştirilebilir. Beklentileri net olarak farkında olmak, geribildirim almak/alabilmek, geribildirim vermek/verebilmek ve dolayısıyla iletişim becerilerine sahip olmak, çalışanların kişisel sorunlarıyla ilgilenmek, bu sorunlar işe yansıyorsa eğer, buna dair önlemler almak ve sağlıklı sınırlar koyabilmek de önemlidir. Yöneticinin sağlıklı sınırlar koyabilmesi hem çalışanlar hem de üst yönetim için sağlanması gereken bir tutumdur.

Yöneticiliğin yüksek temposunda motivasyon ve enerjiyi korumak için neler yapılabilir? Ruhsal ve fiziksel rahatlama nasıl sağlanabilir?

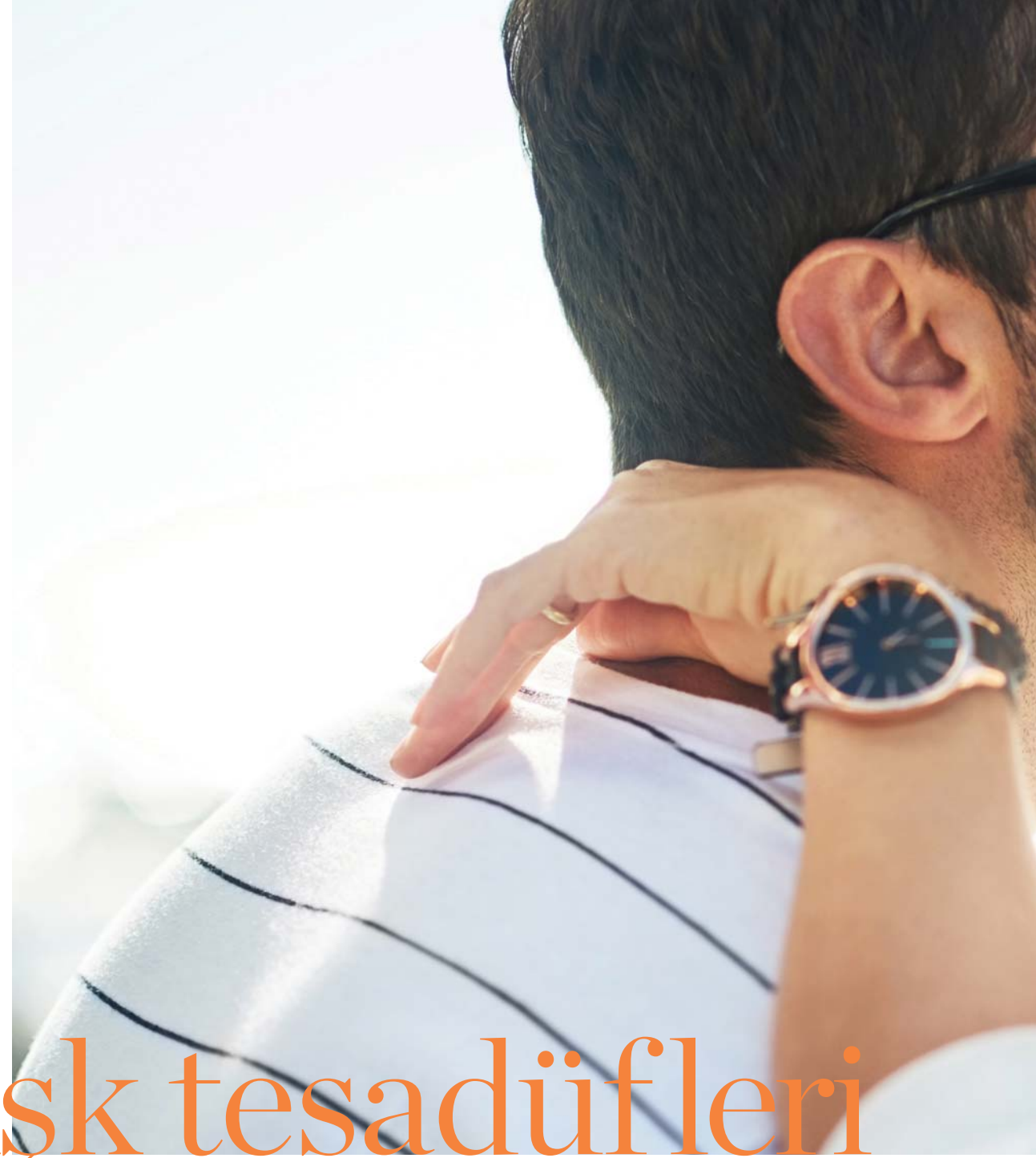
Neden bu soruyu sormalıyız?
İş yaşamındaki görevlerimiz karşısında yeterli olabilmek, çalışma arkadaşlarıyla iyi ilişki kurabilmek, iş hayatı ve özel hayat arasında denge kurmak hemen hemen herkesin hayatının belirli dönemlerinde stres ve moral bozukluğu yaşamasına neden olabiliyor. Yoğun ve stresli tempo bazen artıp bazen azalabiliyor. Öte yandan, iş hayatı dışındaki alanlarda yaşanan etmenler de ruhsal ve fiziksel zorlanmaları beraberinde getirebiliyor. Nefes terapileri, yoga, meditasyon, bilinçli farkındalık egzersizleri gibi bireysel rahatlama yöntemlerinin yanı sıra, iş hayatı içerisinde de ekip olarak rahatlama alanlarının yaratılmasında yöneticilerin görevi oldukça önem taşıyor. Psikoterapist Berçem Göktürk, ekip üyelerine kendilerini rahat ve güvende hissettikleri iş dışında bir paylaşım alanının sağlanmasının motivasyonu artırmak ve enerjiyi korumak adına çok önemli olduğunu söylüyor. Yapılan araştırmalar da, işyeri stresi ne kadar az ise yöneticinin ve çalışanların çalışma motivasyonunun ve enerjilerinin o kadar yüksek olduğunu gösteriyor.
Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
Yöneticiler ve üst yönetim dahil tüm çalışanların beraber sosyal aktivite yapmaları, işyeri dışında yapılan paylaşımlarla bir arada olunduğunu ve bütünün bir parçası olduklarını hatırlatır. Örneğin ekip olarak yemeğe gitmek, spor yapmak, eğitim almak motivasyon için çok önemlidir.

Daha iyi bir yönetici olmak için neler yapmalıyım?

Neden bu soruyu sormalıyız?
İş ortamının iyi veya kötü olmasının sorumluluğunu tek başına yöneticiye yüklemek hiç doğru değildir ki böyle bir şey gerçekte de mümkün değil. Yönetici bir yandan üst yönetimin beklentilerini karşılamaya çalışırken, bir yandan da ekibinin/çalışanlarının sorumluluklarını, kendilerinden beklenilenleri yerine getirmeleri için çaba gösterir ve iş yükünü böyle bir çerçevede deneyimler. Psikoterapist Berçem Göktürk; paylaşımcılık, çalışanıyla ilgilenmek, kendini geliştirmeye açık olmak, performans değerlendirmesi yapabilmek, hem kendisi hem iş ortamı için yeni alanlar açabilmek gibi becerilerin de iyi bir yöneticiden beklenen davranışlar arasında olabileceğini söylüyor.
Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
İş hayatında yükselmek, daha iyi bir pozisyonda çalışmak elbette bir hedef olabilir. Bu hedefi nasıl ve ne şekilde koyduğunuzu sorgulamanız ve kendinize şu soruları sormanız gerekir: Yönetici olmak bir özne olarak benim kararım mı, yoksa sosyal çevrem, iş arkadaşlarım, eğitmenlerim mi benim yönetici olmamı istiyorlar? Yönetici olmayı bir araç olarak mı, yoksa amaç olarak mı görüyorum? Verilen cevaplar doğrultusunda kişi kendi doğrularına ulaşır.

Ekibime nasıl güvenebilirim?

Neden bu soruyu sormalıyız?
Bazen yöneticiler onlara bağlı çalışan kişilere güvenip sorumluluk yüklemek için kendilerini kanıtlamalarını bekler, bazen de tüm dosyaları çalışanlarına teslim etmek için zaman kaybetmezler. Bu durumda, güvensizlik ve risk arasında ince bir çizgi oluşur. İlk etapta yöneticinin çalışana temkinli yaklaşması arada güven problemi oluşmasına sebep olabileceği gibi, kişinin bilgi ve tecrübesinin üzerinde iş yüklenmesi olumsuz sonuçlar doğurarak yöneticiye sorumluluk yükleyebilir. Psikoterapist Berçem Göktürk, beraber ve bir arada çalışılan, üretilen her ortamda güvende, güvenilir ve güvenebilir hissetmek gerektiğini söylüyor. Yöneticinin ekibe verdiği sorumlulukların yerine getirileceğine güvenmesi, bir yanlış ya da eksik iş yapıldığı durumda bunun yöneticiyle paylaşılacağını ve nasıl düzeltilebileceğini beraber düşünebilecekleri bir ortamın yaratılması gerektiğini söyleyen Göktürk, "Niyet ve beklentilerin net olduğuna inanıldığında, iş ortamı daha az stresli ve daha güvenli olur" diyor.
Berçem Göktürk'ün tavsiyesi:
Çalışanla yönetici arasında ödül-ceza sistemi değil, var olan probleme dair beraber düşünülebilen ve çözüm aranan bir iletişim/ilişki alanı sağlanmalı. Karşılıklı paylaşım ve birbirini tanıma, çalışanın kuvvetli ve eksik yanlarını anlama üzerine kurulan bir güven ilişkisi her iki taraf için de daha sağlıklı sonuç verir.



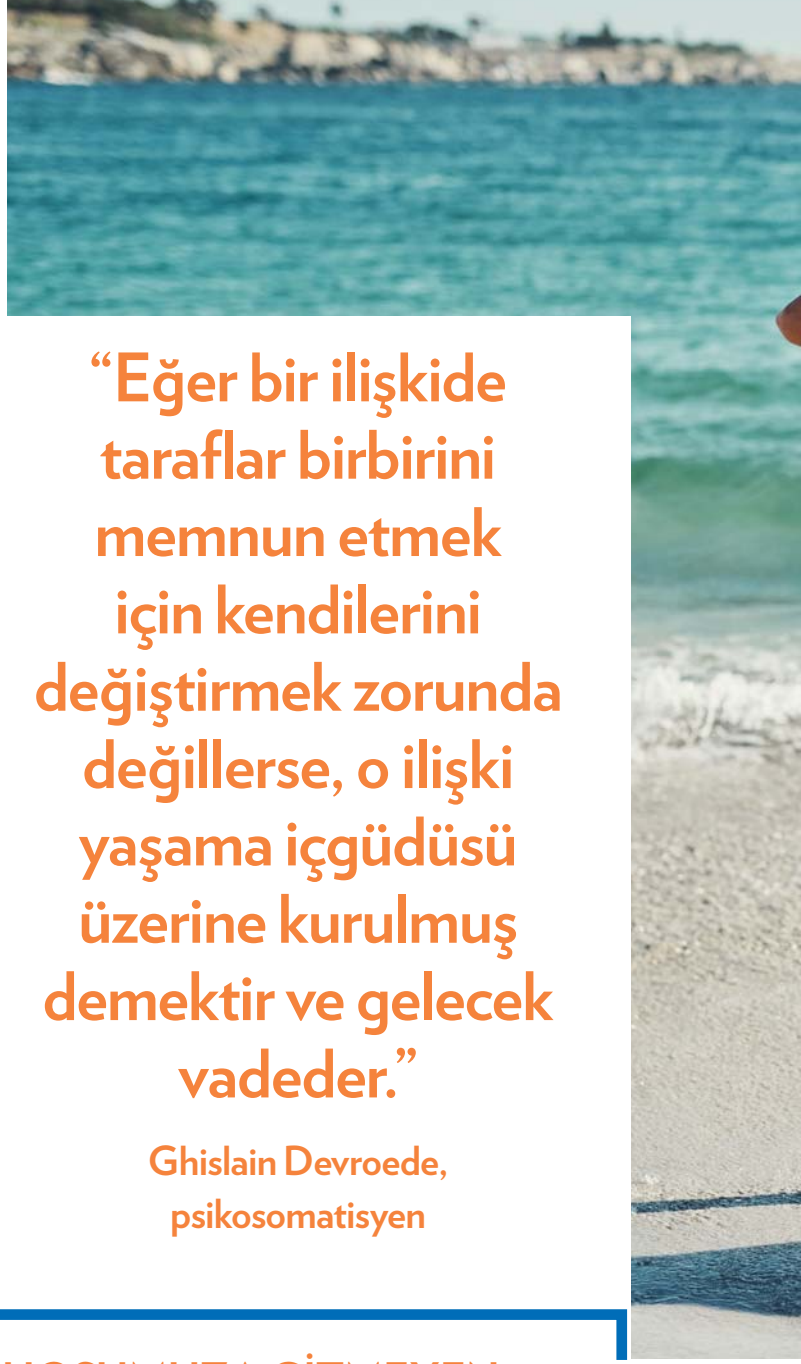
Aşk tesadüfleri gerçekten sever mi?

Çiftler birbirini tesadüfen seçmezler. Her şeye rağmen ilk bakışmaların, ilk kelimelerin, ilk mimiklerin ilişkinin kaderini belirlediğini biliyor muydunuz?

Derleyen: Hazal Louze

GETTY IMAGES TÜRKİYE

"Onu ilk kez, korku temalı bir maskeli baloda, vampir kostümüyle görmüştüm" diyor Ece ve hikâyesini özetliyor: "Daha o zaman tahmin etmeliydim, yedi yıl boyunca adeta bir vampir gibi kanımı emeceğini." Bu tespit aslında birçok çiftin sorguladığı konuya da parmak basıyor: Hikâyemizin gidişatının olumsuz yöne evrileceğini bize düşündürten nedir? Tüm şifreler ilk tanışmada mı saklı? Psikanalist Robert Neuburger, "Hikâyesi baştan belli olmayan hiçbir çift yoktur. Ancak burada dış etkenlere bağlı bir kaderden bahsetmiyoruz. Çift kendi içinde çiziyor onu bekleyen hikâyeyi" diyor. Psikologlar her ne kadar ruhun hareketlerine odaklanmış olsalar da, aşkın aynı zamanda iki özdeş veya tamamlayıcı nevrozun toplamı olduğunu biliyoruz. Psikiyatr ve çift terapisti Serge Hefez, hiçbir çiftin birbirini tesadüfen bulmadığını belirtiyor: "Partnerimizin karakterine göre, kendimizde bilmediğimiz, bilinçdışımıza saklanmış kimi iyi kimi kötü yönlerimiz ortaya çıkıyor ve harekete geçiyor. Genelde, çiftin arasında ilkel ve füzyonel bağlar gelişir, tıpkı yeni doğan bebekle annesi >>



>> arasında gelişen bağ gibi. Buluşmanın ardından birleşme sürecinde, sevgililerin her biri karşısındaki kişinin onun eksikliklerini bir yapboz gibi tamamlayacak özelliklerine yönelir." Örneğin, "Bu adam benim kurtarıcım olacak" veya "Bu kadını acılarından ben kurtaracağım" gibi. Kadın, erkeğin hayatındaki anne noksanlığını tamamlayacak, kendisinin şefkatli baba figürü ihtiyacını ise bu erkekle karşılayacak. Bu adı konulmamış anlaşma iki bilinçdışını bir araya getiriyor ve tanışma anından itibaren ilişkilerini sürdürecek mekanizma devreye giriyor. İlişkide kim uzlaşmacı taraf olacak, kim iktidarı temsil edecek, kim diğerini yönetecek, hepsi baştan belli oluyor.
38 yaşındaki Banu şöyle anlatıyor: "Ben öğrenciydim, Güneş ise hocamdı. Tezim hakkında görüşmek için ondan randevu almıştım. Hakkımdaki ilk tespiti beni sarsmıştı. 'Küçük hanım tez için seçtiğiniz konu sizdeki azim eksikliğini gösteriyor.' Neredeyse gözyaşları içinde odasını terk edecektim. Sonra ekledi: 'Eğer izin verirsen, kendini aşman için sana yardım edebilirim.' O andan itibaren Güneş bana rehberlik etti ve beni destekledi. Ona deliler gibi âşık oldum. Hiç kimse bana böyle özgüven aşılamamıştı. Aslında o günkü sözleri ilişkimizin geleceğinin özetiydi. O bana kendimi aşmamda yardım etmişti."

Basit bir sıkıntı mı, gerçek bir sorun mu?

İlişkimizde bizi bekleyen geleceği çok azımız sözsüz iletişimden veya sarf edilen sözlerden tahmin edebiliriz. Çoğumuz aşkın verdiği ağır duyguların etkisiyle hoşumuza

"Eğer bir ilişkide taraflar birbirini memnun etmek için kendilerini değiştirmek zorunda değillerse, o ilişki yaşama içgüdüsü üzerine kurulmuş demektir ve gelecek vadeder."

Ghislain Devroede, psikosomatisyen

"İLİŞKİYİ YÜRÜTMEK İÇİN HOŞUMUZA GİTMEYEN DETAYLARI YOK SAYIYORUZ"

Tanıştığımız andan itibaren, karşı tarafın bazı yönleri hoşumuza gitmez ve bunları sonra değiştirebileceğimizi düşünürüz. Psikoterapist Monique de Vardilhac, değiştirmenin neden mümkün olmadığını açıklıyor.

İlişkinin başında karşı tarafın bizi sinir eden yönlerini neden kabulleniriz?
Çünkü ilk tanışmada ya tutku söz konusudur ve tutkunun olduğu yerde başka hiçbir şeye yer olmayan bir ilişki yaşanır ya da o uzun birbirini tanıma safhasında, önce kişinin olumlu yönlerine odaklanmışızdır. Yani ilişkiyi yürütmek uğruna aramızdaki farkları görmezden geliriz. Ancak o detayların bir yerden sonra sorun teşkil etmeye başlaması kaçınılmazdır.

Sevdiğimiz kişinin sevmediğimiz yönlerini ne kadar değiştirebiliriz?
Asla değiştiremeyiz. Başkalarının üstünde öyle bir gücümüz yoktur. Onları yönlendirmeye çalışmak da imkânsız ve sağlıksızdır. Karşımızdaki kişinin bizi rahatsız eden yönlerinin gözümüze batmaması için gerekeni yapmak düşer bize.
Çıkmaz bir sokakta oluşumuzdan partnerimizi sorumlu tutma hakkımız yok. Biz içimizde her çözümü barındırıyoruz. Çözüm bulmak veya ilişkiyi bitirmek için gereken güç elimizde.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

gitmeyen detaylara gözümüzü kaparız ve tehlike çanlarını duymazdan geliriz. 32 yaşındaki Asya, kendi deneyimini şöyle anlatıyor: "Can ve arkadaşlarımızla çıktığımız ilk hafta sonu gezisini hatırlıyorum. Dönüş yolunda, Can arabanın arka koltuğunun neredeyse tamamını kaplar vaziyette uyudu. Ben yolculuğun iki saatini kapıya sıkışmış halde geçirdim. Ona bir şey demedim, çünkü âşıktım. Ama bu durum bana, ilişkimizde sadece ona yer olduğunu gösteriyordu adeta." İlişkinin ilk zamanlarından itibaren sevgilimizin bir bakışından, hareketinden veya sözünden yaralanabiliriz. Bu yüzden, bize yaşatılanların basit sıkıntılar mı, yoksa gerçek yaralar mı olduğunu ayırt etmeyi bilmeliyiz. Örneğin sevgiliniz restoranda ekmeğin kırıntılarını masaya saçıyorsa, duş aldığında banyoda yerler su içinde kalıyorsa, çekmeceleri açık bırakıyorsa, görmezden gelmekte sorun yoktur. Ancak sizi, "Canım sen hiçbir şeyden anlamıyorsun" gibi sözlerle ezmeye çalışan veya siyasi yönden size zıt fikirlere sahip bir sevgiliniz varsa, ortak noktada buluşmayı ummak veya onu değiştirmeye çalışmak boşa kürek çekmek olur.

Öte yandan, elde etmek istediğimiz kişi de bizi arzulasın diye onun istediği/sevdiği şeylere ilgi duyar gibi yaparken bulabiliriz kendimizi. 41 yaşındaki Berkant, kendi deneyimini şöyle anlatıyor: "Yasemin'in bir köpeği vardı. Onu etkileyebilmek için, sabahları çok zor uyanan biri olmama rağmen, köpeğini gezdirmenin beni rahatsız etmeyeceğini söyledim. Neden ona yalan söylediğimi bilmiyorum ama bu yalan beni ilişkiyi bitirmeye itti. Köpeği gezdirmeye artık katlanamıyordum. Hele yalancı olmaya hiç!" Ancak gelin görün ki "etkilemek için >>

“Çok zor uyanan biri olmama rağmen, Yasemin’i etkilemek için sabahları köpeğini gezdirmenin beni rahatsız etmeyeceğini söyledim.” Berkant

>> yalan söylemek” illa sorun kaynağı olacak diye bir şey yoktur. Sosyolog Jean-Claude Kaufmann’a göre yalan söylemek, bizi bekleyen bir değişimin habercisi olabilir. “Sevgilimize veya elde etmek istediğimiz kişiye kendimizi olduğumuzdan farklı göstermek, bizim yeni gerçeğimize alışma sürecimizi başlatabilir. Yani yalanınız, o sizin gerçeğiniz olana kadar sürer sadece.” İlişkiniz devam etsin diye, bilmediğiniz veya hiç yapmadığınız bir şeyi alışkanlık edinebilirsiniz. Yalanınız sizin için yeni bir geleceğe gebe olabilir. 37 yaşındaki Arda, yaşadıklarını şöyle anlatıyor: “Cemre ile cinsel hayatımız tutkulu değildi. Ona çok âşık olduğum için nedenini anlayamıyordum. Üç ay cinsel fantezilerimi Cemre’yi kaybetmemek adına bastırdım. Daha önce ona açılsaydım, benden soğuyabilirdi. Bunun için iyice samimi olmamızı ve duvarların kendiliğinden yıkılmasını bekledim. Öyle de oldu.”

Adı konmamış bir anlaşma

Terapistler bir konuda hemfikir: İlişkiyi sürdürmek için taraflardan biri kendi olmaktan vazgeçiyorsa, tehlike çanları çalıyor demektir. Örneğin Hale, Mert’i arkadaş grubuyla beraber yemeğe eve davet ettiğini, ancak sadece Mert’in geldiğini anlatıyor. Çünkü Mert bu daveti özel bir gece olarak algılıyor. Hale ise onu geri çevirmek istemiyor. Kendini içinde buluverdiği nahoş durum ile duyguları arasında sıkışıp kalsa da direnmiyor ve o gece Mert’le birlikte oluyor. Bu olayın ardından ilişkileri tam 12 yıl sürüyor. Sonrasında ayrılıyorlar. Hale ilişkisi hakkındaki düşüncesini, “Şimdi geriye dönüp baktığımda, her şeyin gidişatını Mert’e bıraktığımı görüyorum. Hayatımın kontrol edilmesine izin vermişim. Çocukluk deneyimlerim, fikrimi ifade etmeyi öğrenmeme engel olmuş. Tabii biraz da bu yüzden Mert’i sevdim. Beraber geçirdiğimiz yıllar boyunca, yapmak istemediğim şeyleri onun için yapmışım. Kendim olmaya cesaret edebilmem ve Mert’e karşı koyabilmem için bana değerimi hatırlatan yeni biriyle tanışmam gerekiyormuş. İşte bu bizim hikâyemizin sonu oldu” diyerek paylaşıyor.

Psikosomatisyen Ghislain Devroede’e göre aşka dair iki senaryo bulunuyor: “Eğer tanıştığım kişiyi olduğundan farklı biri olarak kabul edip beni iyileştireceğine kendimi inandırırsam ve bir eksiğimi kapasın diye ona kalbimi verirsem, o benim yapboz parçama dönüşür. Taraflar durumlarından memnun olduğu sürece ilişki kırılgan bir denge üzerinde devam eder. Bu tip ilişki ölüm içgüdüsü üzerine inşa edilmiştir. Taraflar ‘bir şey kırmamak adına oldukları yerden kıpırdamama’ politikası yürütür. Eğer bir ilişkide taraflar birbirini memnun etmek için kendilerini değiştirmek zorunda değillerse, o ilişki yaşama içgüdüsü üzerine kurulmuş demektir ve gelecek vadeder.”

İki kişinin tanışmasıyla ilişkiye başlaması arasındaki yolu çizen birçok etap var: Beraber geçirilen ilk gece, arkadaşlar ve aileyle tanıştırma faslı, aynı evde yaşama gibi. Psikanalist Robert Neuburger ilişkide yaşanan ilk çatışmayı şöyle açıklıyor: “İlişkinin üzerine

AŞK ESKİ DÜZENİMİZİ YIKAR, YENİ DÜZEN KURAR

Psikiyatr Edouard Zarifian’a göre, yeni biriyle tanıştığımızda, üç tür etkilenme şekli vardır: Büyülenme (“Onda benim bir erkekte/kadında hayal ettiğim her şey var”), kendini bulma (“O benim olmak istediğim ideal kişi”), tamamlayıcı partner (“O benim eksik yanımı tamamlayan kişi”). Hangi şekilde etkilenirsek etkilenelim, arzuya, narsisizme ve kendimizi bulmaya odaklanırız. Nitekim hiçbir psikolojik durum yoktur ki bizi derinden sarsmasın. Bir kişiye âşık olmak da bu sarsıntıyı yaratır ve düzenimizi altüst eder. Hayatımız artık yeni bir düzene gebedir. Ölümü önceleyen hayat misali bir “öncemiz” ve bir “sonramız” vardır artık. Peki, yeni düzenimiz mutlaka altüst oluşumuz mudur? Aşktan önceki düzenimizi referans alarak böyle düşünebiliriz. Aslında olan biten sadece bir değişimdir, yani bir evrimdir. Aşkı kuvvetlendirecek veya yasaklayacak olan değişimden korkup korkmadığımızdır.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

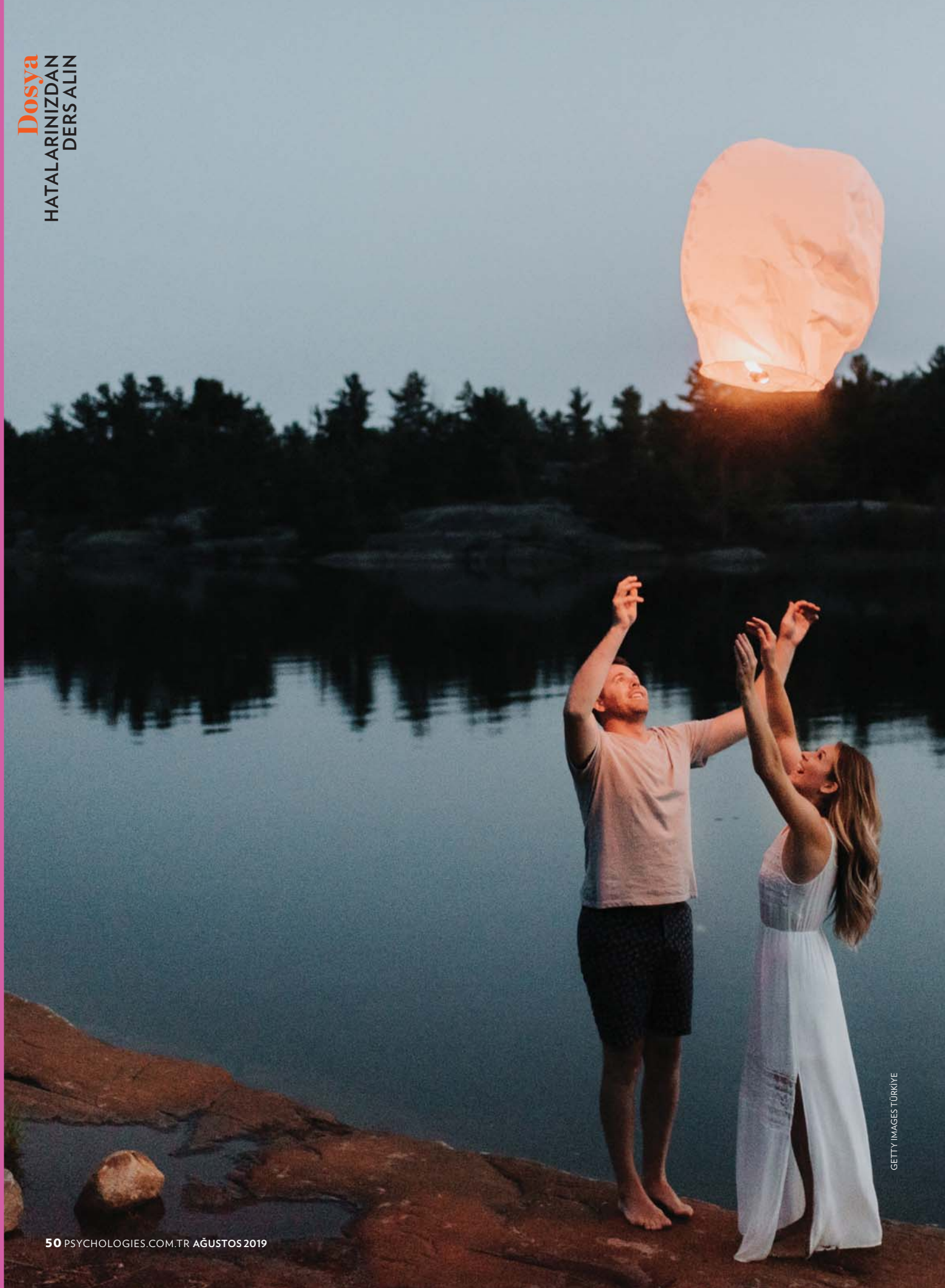
kurulduğu adı konmamış anlaşma, partnerlerin ilişkideki fonksiyonlarını belirler. İlk kriz bu anlaşma sorgulanmaya başlandığında belirir." 33 yaşındaki Sinem, üç yıl önce maço ve maceracı Sinan'a âşık olmuş. Bugün ise artık Sinan'a katlanamıyor. Sinem için mutlak romantizmi çağrıştıran Sinan'a dair her şey, artık ona kaygı ve bezginlik sebepleri olarak görünüyor. Arabayı çok hızlı sürdüğü veya dağcılığı güvenlik önlemleri almadan yaptığı için çok kızıyor. Robert Neuburger şöyle diyor: "İlk krizi aşmak zordur, çünkü değer yargılarımızı geride bırakıp yenilerini bulmayı gerektirir. Taraflardan birinin diğerinin onunla ortak paydada buluşmayacağını kabullenmesi suretiyle çiftin ilişkilerini yenilemesi gerekir." Bu ilk kriz, ilişkinin temeli olan anlaşmayı sarssa da, diğer yandan çiftin yaratıcılığını konuşturma fırsatı sunar. Yani ilişkiyi yeniden yaratma çabası ortaya konur, elbette karşılıklı olmak kaydıyla.

İLİŞKİ HALLERİ

1) Başkası sayesinde potansiyelini tanımak
Banu: "Ben öğrenciydim, Güneş ise hocamdı. O bana rehberlik etti ve beni destekledi. Kendimi aşmamı sağladı."

2) Tehlike çanlarına kulak vermek
Asya: "Can yolculuk boyunca arabanın arka koltuğunda beni köşeye sıkıştıracak şekilde yayılarak uyudu. Resmen ilişkimizde ondan başkasına yer olmadığını gösterir gibiydi."

3) İlk krizi aşmak
Psikanalist Robert Neuburger'e göre, ilişkideki ilk krizden sonra çift olarak devam etmek isteniliyorsa, eski değer yargılarına veda edilmeli ve yenileri edinilmelidir.



GETTY IMAGES TÜRKİYE

HATALARINIZDAN DERS ALIN

Analiz: **Ya yanlış yolu seçmişsek?** s. 52
Röportaj: Psikolog ve yazar Prof. Dr. Acar Baltaş: **"İnsan potansiyelini konfor alanının dışına çıkarak anlayabilir"** s. 56
Test: **Sizi en çok hangi başarısızlık korkutuyor?** s.60
Atölye: **Hata Yapım Atölyesi** s. 64
Paylaşımlar: **Yeni trend: Hatalarını anlatmak** s. 66
Konuyla ilgili daha fazlası için s. 68

Derleyen: Nihan Karahan

ANALİZ

YA YANLIŞ YOLU SEÇMİŞSEK?

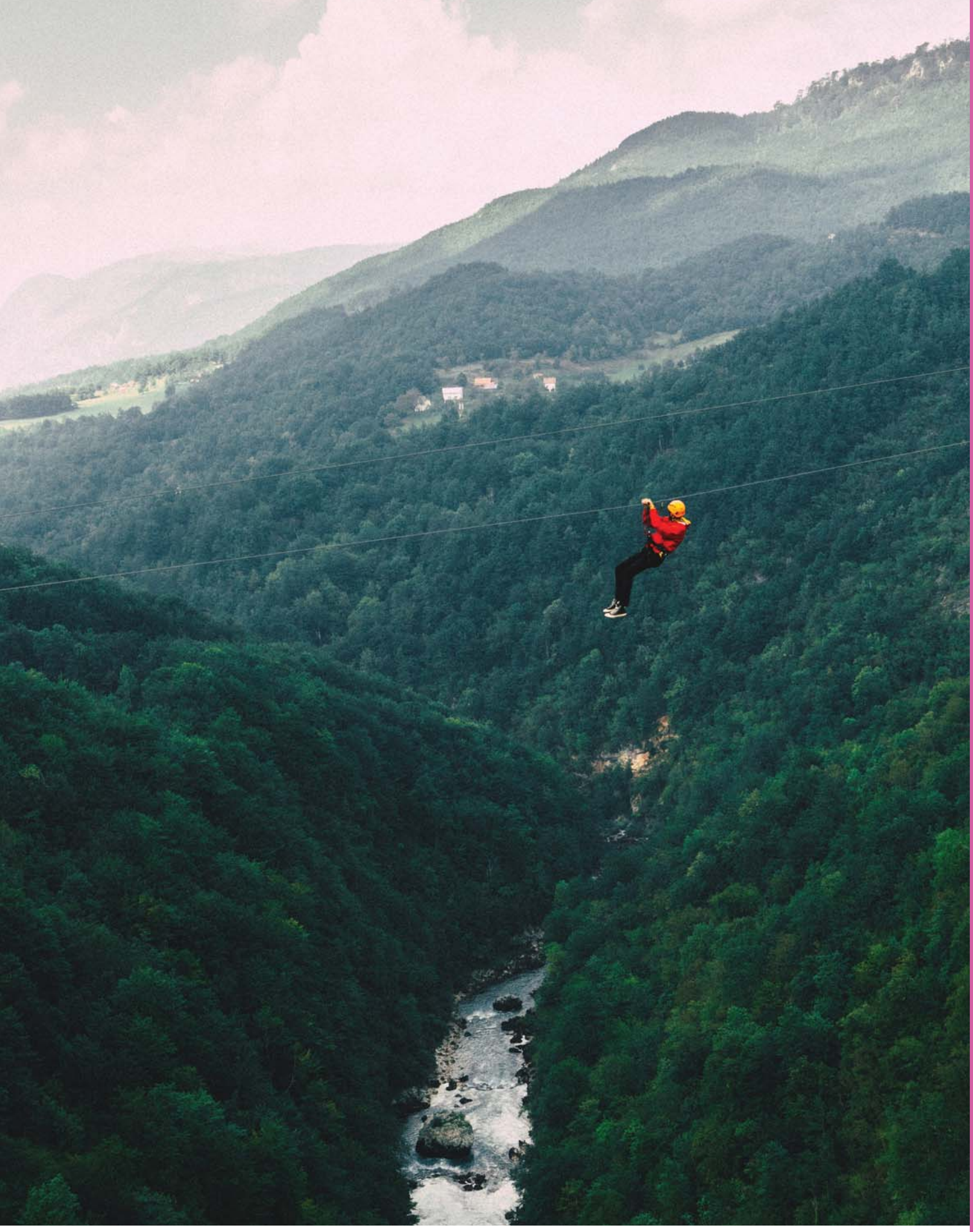
Herkes hayatını doyasıya yaşamayı ve kendini gerçekleştirmeyi ister. Fakat bu yol, kaçan fırsatlar, mutsuz kararlar ve bazen de geri dönüşü olmayan hareketlerle doludur. Peki, bunun üstesinden nasıl gelinir? Hatalardan sonra yola nasıl devam edilir?

"Belki yüz tane şey denemişimdir, neredeyse o kadar da başarısız olmuş olabilirim. Ama tek bir şeyde başarısız olmadığıma eminim, o da hayatım, çünkü her şeye cesaret ettim, her şeyi denedim" diye yazmış Instagram'dan bize 47 yaşındaki Oktay. Hayat böyle bir yolculuk. Başarıya programlıyız ama hiçbir şey planlandığı gibi gitmeyebiliyor. Ciddi sonuçlar yoksa, başarısız girişimler ve hatalar hayatın tuzu biberi. Başarının tanımı zamana göre de değişiyor. 38 yaşındaki Duygu İstanbul'da prestijli bir kurumda çalışırken, Bodrum'a taşınıp bahçıvan oldu. Kaybetmek, başarmak, hepsi birer dönem ve yorum meselesi. Eskiden köyden şehre göç edilirdi, şimdiyse tam tersi. Ekolojik felaketler, artan işsizlik, ekonomik krizler ile bildiğimiz referanslar değişiyor. Başarı kolektif olarak da sorgulanabilir; nerede hata yaptık? Hataların resmettiği tablo karşısında her birey, en basitten en önemlisine kendi seçimlerini gözden geçirebilir. İlüzyonlara mı kapıldık, dünyaya zarar mı verdik? Peki, hata hangi davranışın veya kararın ardında? Filozof ve yazar Charles Pépin'e göre, mutlak olarak yanlış nota yoktur. Bir caz müzisyeninin ses uyumsuzluğu yapma, onu tekrar parçanın genel hareketinin ve anlattığı hikâyenin içerisine yerleştirme özgürlüğü vardır. Hayatımız da bir caz parçası gibidir.

HAYAT BAŞARISI NEDİR?

Bu soruyu yönelttiğimiz Trio İnsan Kaynakları Danışmanlık Kurucu Danışmanı ve sosyal psikolog Berna Büyükutku Boragan, tıpkı bir caz parçası gibi, başarının mutlak bir tanımı olmadığını söylüyor. "Başarı konusu oldukça görecelidir, kişiye göre değişir. Doğuştan gelen karakteristik özelliklerimizin üzerine yaş alırken koyduğumuz bilgi, beceri, deneyim, motivasyon faktörleri ve değerler gibi birçok değişkeni hesaba kattığımızda, 'Başarı nedir?' sorusunu her bireye ayrı sormak gerekir." Başka bir deyişle, başarı tanımını kişinin kendisi yapmalıdır ve tek bir tanımı olamaz.
Berna Boragan, başarının bu kişisel yönü üzerinde duruyor. "Başarı, kendini olmuş gibi hissettiğin, anlam bulduğun bir an veya bir durumdur. Başarı, arzu ettiğin ya da olmayı hayal ettiğindir. Sadece hedef ettiğin değildir. Hedeflediğin için verdiğin çabadır, attığın adımdır, olmak istediğin noktaya veya olmak istediğin yere doğru giderken verdiğin mücadeledir, o mücadeleye girme cesaretidir." Tıpkı varmanın değil yolda olmanın önemli olması gibi.
Aynı zamanda, hangi başarıyı amaçlıyoruz? Daha fazla kazanmak, yapmak, olmak? Bu düşünce sürekli yarış halinde olmaya, kendini diğerleriyle kıyaslamaya ve dolayısıyla asla mutlu olamamaya sebep olabilir. Berna Boragan'a göre bu tür zenginlik, mutluluk veya güzellik kavramları, zaman içinde >>

GETTY IMAGES TÜRKİYE



>> kalıplaşmış ancak altı boş yargılardan oluşuyor. Bu noktada önemli olanın kişinin etki alanı ve değerleri olduğunu vurguluyor Boragan. "Kişiye ilişkileri, kişiliği, kabiliyetleri açısından bakıldığında, her bir birey kendi başına bir değerdir. Etki alanını iyi tanımlarsa, sadece bireysel alanını değil, sosyal çevresindeki herkesi pozitif yönde etkileyebilir. Hani derler ya 'Herkes kendi kapısının önünü süpürse...' diye."

KARİYERDE HATALAR

Başarmak için hatalardan geçilmesi normaldir. Başarı ve başarısızlık aslında iki ayrı kavram değildir. Ancak iş dünyasında hatalar nasıl değerlendirilir? "Yöneticilerde, 'Daha farklı nasıl yapabilirdim?', 'Şimdiki aklım olsaydı' gibi yaklaşımları görüyorum. Hata yapmanın bir gelişim adımı olduğunu görüyoruz. Geribildirim almak, eleştirilere açık olmak, hatalardan ders çıkarmak en güzel gelişim yöntemi. Çok kıymetli ve gerekli. Bunu teşvik eden kültürlerde, çalışanlar çok daha hızlı yetkinliklerini artırıyor. Günümüzde başarı hikâyeleriyle örnek gösterilen Richard Branson, Mark Zuckerberg, Elon Musk gibi yöneticilerin en kritik ve başarılı kararları hatalar yaptıktan sonra verdiğini göreceksiniz."

Peki, kariyer değişikliği yapmış bir CV, sizce hatalı bir seçim mi, yoksa cesur bir değişim olarak mı değerlendirilir? Berna Boragan, alanında uzman ve prestijli kurumlara danışmanlık veren bir insan kaynakları danışmanı olarak, bu değişim CV'lerine sıcak baktığını ifade ediyor. Bu sıcak bakışı da üç nedene dayandırıyor: "Konfor alanından çıkıp yeni bir alana girmek zorlayıcıdır ve ciddi bir cesaret gerektirir. Yeni ve farklı bilgiler edinmek, öğrenme gerektiren bir gelişim işidir. Mevcut deneyim ve onun bilgisiyle farklı bir bakış açısına sahip olur, fark ve değer yaratır."

HATALI EVLİLİKLER

Yanlış evlilik yapmak, yapmaktan en çok endişelenilen hataların başında geliyor, çünkü kişinin hem kendisini hem de dünyaya gelen çocukları maddi ve manevi olarak etkiliyor.

Ancak aşkın gözleri kör ettiği düşünülürse, durum körebe oyunundan hallice. Aşk hatalı evliliğe sebep olabilir mi? İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi, çift ve aile terapisti, klinik psikolog Yudum Söylemez, aşkın doğası gereği hatayı içinde barındırdığını belirtiyor. "Aşk, mantığın devre dışı kaldığı, hormonların akla el koyduğu bir delilik sürecidir. Her aşkın, çocukluk yaşantılarımıza ve ebeveyn ilişkilerimize bağlanan bir sebebi vardır. Anne ve babanın karşılayamadığı ihtiyaçları bir başkasının karşılaması olanaksız olduğu için aşk zaten acı verici bir durumdur. Ancak bunun ihtimali bile insanın aklını başından alır. Önemli olan, sevgilinin karşılamasını beklediğimiz bu ihtiyacın farkında olup onu da kendi ihtiyaçları ve kırılganlıklarıyla ayrı bir birey olarak görmeyi başararak yakınlığı sürdürebilmektir."

Dolayısıyla, hatalı evliliklerin sebebi aşk değil, Yudum Söylemez'in belirttiği üzere diğer koşullardır. "Aşkla başlamış bir evlilikte yanlış olan başlangıç değildir. Evliliği yanlış yapan, yıllar içinde zorlu zamanlardan yanlış şekilde geçmek ve evlilikte yanlış sebeplerden kalmaktır. Duvar örerek sorunları yok saymak, birbirine fiziksel ya da duygusal şiddet uygulamak ya da şiddeti görmezden gelmek, yakınlık veya cinsellik yokken her şey yolundaymış gibi davranmak, üçüncü kişileri ilişkinin içine dahil etmek, kendi gelişimini bir kenara bırakmak ve çocuklar, statü, sosyal baskı sebepleriyle ilişkide kalmak yanlıştır."

Hatalı bir evlilikten çıkan kişiyi bekleyen süreçte ise Yudum Söylemez şu önerilerde bulunuyor: "Kendinize iyileşmek için zaman tanıyın. Yanlış bir evlilikte genellikle kişi kendinden uzaklaşır. Suçlama-savunma döngülerinin içinde sıkışıp kalır. İlişkiye dışardan bakmaya çalışıp yargısız bir gözle değerlendirin. Yapabildikleriniz ve yapamadıklarınızla barışın. Kendinizle yeniden tanışmak için alan yaratın. Diğerlerinin söylediklerini bir kenara bırakıp 'Benim neye ihtiyacım var?', 'Değerlerim neler?' sorularını sorun. Bunları tek başınıza ya da yakınlarınızla yapmak yeterli gelmezse bir uzmandan yardım alın."

GEÇİŞ DÖNEMLERİ

O uyumsuz notadan diğer notaya nasıl geçilir? Hayatlarında geçiş dönemlerinde bulunan kişilere yardımcı olmayı amaçlayan ve dönüşüm çözümlerine odaklanan Coachzone'dan, International Coach Federation üyesi profesyonel koç Mehmet Altıoklar, geçiş dönemlerinde en çok zorlanılan dönemin geçiş öncesi olduğunu söylüyor. Altıoklar, en çok karşılaşılan geçiş konuları arasında ise iş, eş ve yer değişikliği bulunduğunu belirtiyor.

Altıoklar ayrıca, "değerleriyle bütün yaşamanın" kişinin hayatını olumlu ya da olumsuz değerlendirmesinde rol oynadığını paylaşıyor. "Kişi, değerlerini onurlandırıyorsa huzura, bunu başaramıyorsa huzursuzluğa yakın demektir. Mutluluğunu başkalarının seçimlerine bağlayanlar, iş, eş, yer değiştirse de kendileri değişmedikçe aynı durum tekrarlanır. Başka bir deyişle buna kendin olmak da diyebiliriz. Esas huzur ve mutluluk, en çıplak halimizle kabul edilmek ve başkalarını kabul etmekten geçer."

Geçiş dönemi ise kolay olmayabilir. Altıoklar, bu geçişlerde "konfor alanından ayrılma cesareti yoksunluğunun" ilk karşılaşılan zorluk olduğunu vurguluyor.

Motivasyonun ne olduğu da diğer bir önemli nokta. "Bu dönemdeki ana dürtünün ne olduğu, gerek geçiş aşamasını gerekse sonrasını çok farklı etkiler. Örneğin bir işten sadece kaçmak için geçiş yapıldığında, kişinin kendini benzer bir durumda tekrar bulma ihtimali çok yüksektir." Bu durumda kişinin motivasyonunun ne olduğunu anlamasına duygular rehberlik edebiliyor. "Korku veya öfke kaynaklı yola çıkış, gerçekte varmak istenilen yere götürmeyebilir. Bu durumda varmak istenilen yer de belli değildir" diye ekliyor. O halde, kişinin kendisine uygun yolu bulabilmesi için önce varmak istediği yeri belirlemesi gerekiyor. "Nereye gitmek istediğini bilmek ve bunun getireceği sevinç ve motivasyon, gerek yola çıkarken gerek sonrasında olumlu sonuçlara götürebilir" diyor Altıoklar.

Eyvah! Bu işyerinde hata var

İş yaşamında hata yapmak her kişi ve kurum için olası bir durum. Önemli olan bu hataya nasıl yaklaşıldığı. Profesyonel koç ve eğitmen Deniz Hüsrev, iş hayatında yapılan hatalara farklı bir pencereden bakabilmek için anahtar fikirler paylaşıyor.

Kim yaptı? "Kurum kültürlerinin birbirinden çok farklılık gösterdiği bir ülkede yaşıyoruz. Daha çok global kurumlar hatalara bir öğrenme şekli olarak yaklaşır. Çoğu kurum ise 'Kim yaptı?' sorusundan henüz arınmadı. Hatalar suçlama, yargılama ve cezalandırmayla karşılık buluyor. Harvard Business School'dan Amy C. Edmondson kurumlarda hatalara bakış açısıyla ilgili şunu söyler: 'Yapılabilecek iki yanlış vardır. Birincisi, hataların bütünüyle kötü olduğuna inanmak, ikincisi ise hatalardan öğrenmenin kendiliğinden gerçekleşeceğini zannetmektir.'"

Hata insani bir kavramdır. "Hata, bilmeden veya istemeden yapılan ve başa geldikten sonra anlaşılan bir yanlışlık olarak tanımlandığında, çok insani bir kavramdır. Bu tanımıyla hayatın bir parçası olan hata, kaçınılmaz olduğu kadar öğretici ve geliştiricidir de."

Dene ve yanıl. "Araştırmalar, dene ve yanıl yönteminin beynin kabiliyetlerinin gelişmesinde önemli rol oynadığını gösteriyor. Dolayısıyla, iş yaşamında da risk almanın ve yeni şeyler denemenin öğretici ve geliştirici bir gücü olduğunu düşünmek mümkün. Hata yapmak ise bu sürecin doğal bir parçası olarak ortaya çıkıyor."

Tekrarlanan hatalar. "Oscar Wilde, 'Deneyim insanların hatalarına verdikleri isimdir' demiş. Eğer aynı hata tekrarlanıyorsa, henüz alınması gereken ders alınmamış ve hata deneyime dönüşmemiş demektir. Hataya öğrenen zihin yapısıyla bakmak; ne anlama geldiğini, ondan ne öğrenilebileceğini ve tekrarlamamak için neyin farklı yapılabileceğini düşünmek kişiyi güçlendirir."

DENİZ HÜSREV

Kurucusu olduğu Limitsiz markası bünyesinde ACC unvanlı profesyonel koç, pozitif psikoloji uzmanı; eğitim ve atölye tasarımcısı olarak çalışıyor.

Gelişimci zihniyet. "Pozitif psikolog Carol Dweck'e göre, hatalarımızdan öğrenmemiz için önce gelişimci zihniyete sahip olmamız, yani zekâmız ve becerilerimizin üzerinde çalışıp geliştirebileceğimiz şeyler olduğuna inanmamız gerekiyor. Hatalarımızı görmek ve onlardan öğrenmek, bizi geliştiren en güçlü yöntemlerden biridir."

Hataları sahiplenmek. "Bu hatalardan öğrenmek anlamına gelir. Hataya bir felaket gibi yaklaşmanın önüne geçer. Bir sonraki sefer neyin farklı yapılabileceğini düşünmek, kişinin kendisini, takımını, kurumunu geliştirmesine destek olur."

RÖPORTAJ

"İNSAN POTANSİYELİNİ KONFOR ALANININ DIŞINA ÇIKARAK ANLAYABİLİR"

Nedir hata yapmak? Yapılan hatalar kendine ve yaşama dair neler öğretir insana? Psikolog ve yazar Prof. Dr. Acar Baltaş hataların yaşamımıza beklenmedik katkılarını anlatıyor.

Bazı insanlar, "Hayatta bazı hatalarım oldu" der. Oysa hayatın bir kullanma kılavuzu yoktur. Bu doğrultuda, "hayatta hata yapmak"tan bahsedilebilir mi?
Hayatta hata yapmamak söz konusu değildir. Hata yapmadan insanın potansiyelinin sınırlarını tanıması mümkün olmaz. "Ben hayatımda hiç hata yapmadım" diyenler, konfor alanının dışına çıkmamış insanlardır. "Pişmanlığım yok" diyenlerse kendilerine karşı dürüst davranmamıştır. Hayal kırıklığı ve pişmanlık insanı hatası üzerine düşünmeye yönlendirir ve yapmış olduğu hatayı öğrenme fırsatına çevirmek için eşsiz bir imkân sunar. Hayal kırıklığının önemli bir yararı da kişinin gerçekleştiremeyeceği hayal ve hedeflerinin arkasında zaman kaybetmesini önlemesi, daha gerçekçi beklentiler oluşturabilmesidir.

Bir kişi yaptığı bir hatayı "deneyimden öğrenme fırsatı" olarak görürken, bir diğeri "başarısızlık" olarak değerlendirebiliyor. Bu farklılık nereden kaynaklanıyor?
İnsanı geliştiren hatalar ve başarısızlıklardır. Önemli olan, istemediği türde sonuca ulaşan insanın, "Ben bundan ne öğrendim?" sorusunu sormasıdır. Büyük çoğunlukla başarıyla zehirlenmiş bir kuşak yetişiyor. İnsanlar başarılı olurlarsa değerli olacaklarına inandıkları için, başarısızlık bir değersizlik ve felaket olarak algılanıyor. Başarısızlığı değersizlik olarak kabul edenlerin, başkalarını veya dışlarındaki koşulları suçlamaları sebebiyle olumsuz deneyimlerinden ders çıkarmaları da mümkün olmuyor.

Nietzsche'ye ait olan, günümüzde popüler kültür tarafından benimsenmiş, "Seni öldürmeyen güçlendirir" sözünü nasıl değerlendiriyorsunuz? Hatalar insanı güçlendirir mi?
Başarı konusunda anahtar özyeterliliktir. İnsanların özyeterlilik sahibi olmasının yolu düşmek, kalkmak, yeniden denemek, yardım istemekten geçer ve soruna farklı bir açıdan yaklaşarak yapılan mücadele sonucunda kazanılır. Hiç şüphesiz hataların niteliği önemlidir. Gençlerin yapabileceği ve hayatlarını gölgeleyecek hatalar, uygun olmayan maddelere bağlanmak ve ergenlik döneminde çocuk sahibi olmaktır.
Ders çıkarılan hatalar insanı olgunlaştırır ve sağlıklı

bir ego gelişimini destekler. Bu sayede kişi, hayatı zorluklarıyla kabul ederek daha rahat kucaklar ve çevresindekilerin başvurduğu bilgece bir derinlik kazanır.

İnsanlar "yanlış" evlilik yapmaktan, "yanlış" mesleği seçmekten korkabiliyor. Oysa insanın bu alandaki tercihlerini, zaman alsa da, değiştirme hakkı ve şansı vardır. Neden "kalıcı" görülebiliyorlar?
İnsan hayatında iki önemli karar verir. Birincisi, mesleğini seçmektir; çünkü meslek seçimi gerçekte hayat biçimini seçmektir. İkincisiyse, hayat arkadaşını seçmektir. Birinci kararı, ailenin ve çevrenin "başkaları ne diyor" düşüncesinin etkisinde kalmadan vermek önemlidir. İkinci kararı da duygusal ve cinsel çekimin zirveye çıktığı sırada, hormonların etkisinde kalmadan vermek uygundur. Çünkü bu alanlarda yapılan hataların telafisi mümkün, fakat maliyetlidir.
1921 yılında Stanford Üniversitesi psikologlarından Levis Terman'ın başlattığı, sonrasında Howard Friedman'ın sürdürdüğü, katılımcıların çocukluktan yetişkinlik dönemlerine takip edildiği uzun süreli bir araştırma yapılmıştır. Araştırmanın ortaya koyduğu önemli bir bilgi, kişilik ve meslek uyumunun uzun yaşamı garanti etmediği oldu. Terman grubunun birçok üyesi ideallerinde olmayan işleri yapmışlar ve buna rağmen başarılı olmuş ve doyumlu bir hayat yaşamışlardır. Buna karşılık, mükemmel bir meslek edinenlerden bazıları mesleklerinin zorlukları nedeniyle sağlıksız davranışlar geliştirdikleri için sağlıklarını riske atmışlardır. Anlam duygusu buldukları, önemli saydıkları bir işte çalışanlar, hayatın ve işin kolayına kaçan, baskıdan uzak duranlara kıyasla verimli ve başarılı olur, sağlıklı ve uzun yaşarlar. Dolayısıyla, mesleki kararları yalnızca doğru-yanlış ekseninde yorumlamaktansa, insanın yaptığı işle kendinden daha büyük bir amaca hizmet ettiği inancını ne ölçüde yaşadığını sorgulaması önemlidir.

ACAR BALTAŞ
Klinik nörofizyoloji alanında tıp bilimleri doktoru, psikolog ve akademisyen kimliğine ek olarak, kurumsal psikolojik danışmanlık alanında öncüdür. "Stres ve Başaçıkma Yolları", "Bedenin Dili", "Hayalini Yorganına Göre Uzat", "Akılsız Duyguların Cezasını Kararlar Çeker" gibi birçok kitabın yazarı.

"Hayatı değerli kılan, çekilen sıkıntılar ve bunların üstesinden gelmek için verilen mücadeledir."

Peki ya eş seçiminde?
Eş seçimindeyse en büyük yanılgılardan birisi, insanların belirli özelliklere başkalarından daha çok değer verdiklerine inanmalarıdır. Müstakbel partnerlerinde hangi özellikleri aradıkları sorulduğunda; kibarlık, duyarlılık, sevecenlik, kollayıcılık gibi genel özellikler ağır basar. Bu beyanlarda bulunanlar, kendilerinin bu tercihlerinde özel olduklarını düşünürler. Oysa bu arayış neredeyse dünyanın her yerindeki insan için geçerlidir.
Kadın-erkek ilişkileri konusunda uzman sosyal psikoloji profesörü Eli J. Finkel, %56'sının romantik ilişkiler sürdürdüğü 41 yaş ortalamasına sahip bir grup üzerinde bir araştırma yaptı. Sonucunda, kişilerin beyanlarıyla yaptıkları seçimler arasındaki ilişkinin zayıf olduğu ortaya çıktı. Birçok beyanda sözü geçen kimyasal uyumun sadece sözde kaldığı anlaşıldı. Sözlü beyanlar, kişinin kahvesini şekerli mi, sade mi tercih ettiğini söylediği durumlarda geçerlidir. Ancak bu ön beyanlar partner seçimi gibi hormonların harekete geçirdiği duygu dünyasında fazla değer taşımaz.

Aileye gelirsek, anne-babalar kendi yaptıkları hatalardan çocuklarını korumak istiyorlar, bu sebeple hayatlarını yönlendirebiliyor ve fazla koruyucu davranabiliyorlar.
Bugün anne-babalar her yerde "iyi ebeveynlik" konusunda bilgi bombardımanı altında kalırken, çocukları da evin içinde ve dışında uyaran yağmuru altında yaşıyor ve bu >>

“Aileler ‘dünyada en iyi olacak bir çocuk yetiştirmek’ gibi imkânsız bir hayalin peşinden gitmek yerine, ‘dünya için iyi olacak bir çocuk yetiştirmek’ gibi çok daha gerçekçi ve hayırlı bir amaca yönelebilirler.”

>> durum çocuk yetiştirmeyi olması gerektiğinden daha karmaşık hale getiriyor. Bunun sonucunda anne-babalar yanlış yapmamak adına çocuklarının hayatına çok fazla karışıyorlar. Çocukların yaptığı her davranışa “Yapma”, yapmadığı her davranışa da “Yap” diyerek onları mükemmel birey yapabileceklerine inanıyorlar. Bu tutumun altında sevgi ve korku gibi birbirinin içine geçmiş iki duygu yatıyor. Çocuklarının başarılı olamayacağı korkusu onlara duyulan sevgiyle birleşip hayat karşısında güçlenmelerini engelleyecek müdahalelere yol açıyor.

Bu durumda ebeveynlere hangi tavsiyelerde bulunursunuz?

Özellikle iyi eğitimli kadınlar, anneliği üniversite veya iş hayatındaki başarıyla özdeşleştirebiliyorlar. Sonuç olarak, çocuklarını kurdukları bir işin veya kurumsal hayatta kendilerine koydukları en tepeye çıkma hedefinin bir parçası olarak görüyorlar. Onların başarısını veya başarısızlığını kendi performanslarının, hatta özdeğerlerinin bir yansıması olarak algılıyorlar. Sadece üst gelir grubundaki aileler değil, orta ve onlara özenen alt orta gelir düzeyindeki aileler de imkânlarını en üst düzeyde zorlayarak çocuklarına her türlü fırsatı sunmayı birinci derecede görevleri sayıyor. Oysa çocukların hayatını ileri derecede kolaylaştırmak, onların sorumluluk alanında olan görevlerin hepsinin anne-babalar veya evdeki yardımcılar tarafından yapılması çocukları hayat karşısında güçsüz ve beceriksiz bırakıyor.

Çocuklara yaşam becerisi kazandırmak için süper anne ve baba olmaya ve çocuğun her ihtiyacı olduğu anda yanında bulunmaya gerçekte ihtiyaç yok. Bunun için çocukları çok fazla korumamak, onlara fazla müdahalede bulunmamak ve ellerini bırakmak yeterli. Anne-babaların yaptıkları hataların nitelikleri önemli. Bu nedenle, çocuklarıyla kurdukları ilişkilerin kalitesi ölçüsünde onları yönlendirmeleri mümkün olabilir. Bu ilişkide en önemli gelişim çocukları ailenin refahına değil, hayatına ortak ederek sağlanabilir.

Ayrıca, sadece başarılı olması sonucu değerli olacağına inandırılan çocuk, büyüdüğü zaman kendisi için yaşar, gerisini de umursamaz. Eğer bir çocuk aile sofrasında, “Bu hafta kime iyilik ettin? Bu hafta hangi arkadaşına yardımcı oldun? Sahip olduğun için mutluluk duyduğun ne var?” sorularına muhatap olursa, vicdan gelişimi ve kendisinden başkalarını da düşünmek konusunda bir farkındalık kazanır. Böyle bir çocuk dünyayı değerli ve yaşanılır kılanın parayla sahip olunan şeyler olmadığını bilir. Aileler de böylece “dünyada en iyi olacak bir çocuk yetiştirmek” gibi imkânsız bir hayalin peşinden gitmek yerine “dünya için iyi olacak bir çocuk yetiştirmek” gibi çok daha gerçekçi ve hayırlı bir amaca yönelirler.

Hata yapmaktan korkmak, maddi ve manevi birçok fırsatın kaçırılmasına sebep olabilir mi?

Türk kültüründe korku büyük çoğunlukla küçültücü bir duygu olarak kabul edilir. Oysa son derece insanca bir duygudur ve kişinin malını, canını ve itibarını korumasına yardım eder. Kişi, kendisini tehdit eden bir durumda hızla karar vererek, ünlü “savaş ya da kaç” tepkisini gösterir. Korkusu olmayan bir insan her türlü tehlikeye açık olur.

Buna karşılık kaygı, gerçek tehdidin varlığıyla değil, beklentisi sonucu ortaya çıkar. Yarışmaya girmek, zaman baskısı altında iş yapmak, sınanmak, denetlenmek kişide kaygı yaratır. Hata yapma konusunda duyulan kaygı, insanın gelecek beklentisiyle ve “başkalarının onu nasıl göreceği” sorusuna atfettiği önemle ilişkilidir. Özgüven bu dış değerlendirmenin cevabını verir ve başarıya bağlıdır. Başarılı olduğu zaman kendisini değerli hisseden, çevre tarafından “iyi, doğru, değerli, güzel, yakışıklı” olarak değerlendirilen kişi, başarısız olduğu zaman kendisinin “kötü, yanlış, değersiz ve hatta çirkin” olduğunu kabul etmek zorundadır. Bunu içe sindirmek kolay değildir.

Ancak her türlü işte başarılı olmak için belirli bir

düzeyde kaygı gereklidir. Böylelikle kişi uyanık, enerjik, dikkatli ve disiplinli davranır. Akıl ve ruh sağlığı açısından güçlü insanlar geleceğe umutla bakar, enerjilerini olmuş olana değil, olacak olana odaklayan olumlu bir tutum içinde olur, mücadele içinde kazandıkları yılmazlık sebebiyle özyeterlilik geliştirirler.

Hata yapmadan başarılı olma imkânı var mı? Özgüven burada bir rol oynuyor mu?

İnsanın kendine duyduğu güven ve yetkinlik, Amerikan psikolojisinin etkisi altında kalarak dünyayı ve Türkiye'yi etkilemiştir. Kendine güven soyut bir inanç, yetkinlik ise somut çıktıları olan yeterliliktir. Ne yazık ki bu iki özellik birbirine karıştırılır ve kendine güvenin yeterli olacağı gibi gerçekçi olmayan bir çıkarıma neden olur.

Elde edilmek istenen sonuçlara kararlılıkla ve düzenli uygulamayla ulaşılır. Köklü değişiklikler zaman içinde disiplinli uygulama sonucunda gerçekleşir. Disiplin ilkelerde, hedeflerde ve performans ölçütlerinde tutarlılıktır. Bir anlamda oluşturulan ritüellere uyarak hayata yansır. Bu süreçte başarısızlıklar kaçınılmazdır. Her insan, her kurum, her takım, her ülke başarısız olur. Önemli olan başarısızlıkların öğrenme fırsatı olarak görülmesi ve denemeye devam edilmesidir. İnsan potansiyelini konfor alanının dışına çıkarak anlayabilir.

Sonuç olarak insan üzülmeyi bir kenara bırakarak hatalarını nasıl kabullenebilir ve onları deneyim olarak içselleştirebilir?

Evrim açısından değerlendirildiğinde, bugün yaşamaktan hoşlanmadığımız ve kaçındığımız olumsuz duygular olmasa, canlılığı sürdürmek mümkün olmayabilirdi. Olumsuz duygular sadece varlığımızı sürdürmek açısından değil, aynı zamanda, kendimizi iyi hissetmemizi sağlamak için de önemli bir işleve sahip.

Kendinden emin olmak ve yaptıklarının doğruluğundan hiç şüphe duymamak iyi bir şey değildir. Tam tersine, kişinin kendisiyle ilgili biraz kuşku duyması, yaptıklarına eleştirel bir gözle bakması, olumsuz geribildirimler için çevresindekilere biraz fırsat vermesi iyi bir şeydir. Bunun sonucunda insan kendisini gerçekten geliştirebilir. Başarı kadar başarısızlığın da hayatın bir parçası olduğunu kabul eder. Başarısızlıkları nedeniyle başkalarını suçlamak yerine, başarısızlıklarından ders çıkartır ve başarısız olanlara karşı empati geliştirir.

Böyle bir insan hep iyi ve mutlu olmak zorunda olmadığını bilir. Hayattaki hüzün ve mutsuzlukların da yaşamın bir parçası olduğunu kabul eder. Böylece üzüldüğü ve kendini iyi hissetmediği için ayrıca mutsuz olmaz. Bunun için başkalarını suçlamaz. Üzüntü ve başarısızlığının tadını yalnız kalarak çıkartır ve imkân varsa bunları gelişim için fırsatlara çevirir. Bunun sonucunda da derinleşir ve bilgelik kazanır.

Bir sonraki aşama başkalarının hatalarından öğrenmek midir?

Yakın çevremde son yedi yılda beş defa el değiştiren bir marketi devralan yeni sahibiyle konuştuğumda, dükkânı hava parası vermeden ve çok ucuza aldığını, bankadan kredi alarak borçlandığı takdirde, biraz masrafla burasının bayağı iyi iş yapacağını söylemişti. Sohbeti biraz derinleştirdiğimde, bundan önceki beş işletmecinin başarısızlık nedeni üzerine hiç düşünmediğini öğrendim.

Bu durumu Kahneman, "ortada olanı görmek" olarak tanımlar. Heath Kardeşler ise buna "projektör etkisi" adını verirler.

Sadece ortada olanı gören veya projektör etkisi altında olan kişi dört noktada hata yapar. İlki, sadece kendi amacına odaklanır, bilinen ve geçerli verileri görmez. İkincisi, başkalarının beceri ve girişimlerini göz ardı eder. Sonucunda başkalarınca bilinen ve ortada olan ihtimaller göz ardı edilir. Üçüncüsü, geçmişi açıklamak ve geleceği öngörmek konusunda kendi becerilerine güvenir, kontrolü dışındaki öğelerin ve şansın rolünü hesaba katmaz. Her şeyi kontrol edebileceği yanılgısı içinde olur. Dördüncüsü de, bildiğine odaklanır ve sonucu etkileyebilecek bilmediği veya öngöremeyeceği faktörleri göz ardı eder ve aşırı güven yanılgısını yaşar.

Odağımızı kontrol edebildiğimizi düşündüğümüz olaylarla sınırladığımızda, etki alanımız dışında yaşananları göz ardı ederiz.

Yeni kaynaklardan gelen bilgiye açık olmak, dünyadaki eğilimleri ve rekabet ortamını yakından izlemek, gelişim alanlarımızı tanımak ve bu alanlarda bize destek verebilecek insanları çevremizde tutmak, ortada olanın dışındakileri de görmemizi sağlar.

Sonuç olarak söylemek gerekirse, hayatı değerli kılan çekilen sıkıntılar ve bunların üstesinden gelmek için verilen mücadeledir. Bir hayatın içinde acı, üzüntü, hayal kırıklığı, başarısızlık yoksa o hayat boş bir hayattır. Böyle bir hayatın hikâyesi de olmaz.

TEST

SİZİ EN ÇOK HANGİ BAŞARISIZLIK KORKUTUYOR?

"Ya yanlış karar verirsem?" Paradoksal olarak, hata yapma korkusu kişinin toksik insanlara veya çıkmaz yollara yönelmesine sebep olabiliyor. Kişinin kendi istekleri doğrultusunda yaşamasını engelliyor. Başınıza gelmesinden en çok korktuğunuz şeyi tanımak sizi pişmanlık duyulacak kararlar almaktan koruyabilir. Hazırlayan: Psikanalist Moussa Nabati

SORULAR

Aşağıdaki 40 ifadeden sizi anlattığını düşündüklerinizi işaretleyin.

- ☐ **1.** Ayrılıklar beni zorlar.
- ☐ **2.** Her konuda çıtayı çok yükseğe koyma eğilimim var.
- ☐ **3.** Duyguları ve hisleri paylaşma ihtiyacım var.
- ☐ **4.** Empatim kuvvetlidir.
- ☐ **5.** Can sıkıntısına katlanmakta çok zorlanırım.
- ☐ **6.** Çatışmalara dayanamam.
- ☐ **7.** Ekip çalışmalarını severim.
- ☐ **8.** Yanlış bir karar almaktan sıklıkla korkarım.
- ☐ **9.** Hayal kırıklığına toleransım çok düşük.
- ☐ **10.** Sık sık dinlemeyi bilen biri olduğum söylenir.
- ☐ **11.** Kendini iyi tanımak benim için çok önemli.
- ☐ **12.** Çok kolay bağlanırım.
- ☐ **13.** Kendimi açabilmem için onaylandığımı hissetmeye ihtiyacım var.
- ☐ **14.** Bende duygular net olarak akıldan üstündür.
- ☐ **15.** Vazgeçmişlerden ve rutincilerden uzak dururum.
- ☐ **16.** Ruh halim büyük oranla başkalarına göre değişir.
- ☐ **17.** Aşk hikâyelerinin başlangıcındaki yoğunluğa bayılırım.
- ☐ **18.** Her zaman iyi bir partiye açığım.
- ☐ **19.** Rutinin her çeşidine alerjim var.
- ☐ **20.** Kolektif çalışmalara katkı sağlamak benim için önemlidir.
- ☐ **21.** Burada ve şimdi yaşamanın önemine dair yüksek bir bilince sahibim.
- ☐ **22.** Fikir çatışmasına girmektense, kendi üzerime almayı tercih ederim.
- ☐ **23.** Çoğunlukla idealist olduğum düşünülür.
- ☐ **24.** Hayal kırıklığına uğratmaktan korkarım.
- ☐ **25.** Etrafımın tutkulu insanlarla çevrili olmasını seviyorum.
- ☐ **26.** Bazen yerimi bilmediğim hissine kapılırım.
- ☐ **27.** En kötü kâbusum: Yalnız yaşlanmak.
- ☐ **28.** Kendime her zaman tercih ve eylemlerimin başkaları üzerindeki etkisini sorarım.

- ☐ **29.** İlerlediğim hissini duyumsamaya ihtiyacım var.
- ☐ **30.** Kendimi çok kolay suçlarım.
- ☐ **31.** Genel olarak kendime sınırlar koymakta zorlanırım.
- ☐ **32.** Hiçbir zaman ilk kendimi düşünmem.
- ☐ **33.** Aşkta her şeyin bir anda bitmesinden her zaman korkmuşumdur.
- ☐ **34.** Her şeyde yoğunluk aramaya eğilimim var.
- ☐ **35.** Becerilerimi yeterince kullanmıyormuşum hissine sıklıkla kapılırım.
- ☐ **36.** Asi bir yapım var.
- ☐ **37.** Bana karşı duyulan aşkı veya bağlanmayı sorgulamam çok uzun sürmez.
- ☐ **38.** Kendime karşı bazen çok fazla eleştirel oluyorum.
- ☐ **39.** Zevk hayatımın merkezinde yer alır.
- ☐ **40.** Adaletsizlik ve eşitsizlik beni kızdırır.

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

İşaretlediğiniz her cümle için yanıtınızı yuvarlak içine alın. Ardından A, B, C ve D'leri toplayıp kendinizi en çok hangi durumda bulmaktan korktuğunuzu keşfedin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	C	A	D	B	C	D	B	A	B	A	C	D	A	C	B	D	C	A	D	B	C	B	A	D	B	A	C	D	A	C	B	D	A	B	C	D

>>

GETTY IMAGES TÜRKİYE

PROFİLİNİZ

ÇOĞUNLUK A

SEVİLMEMEK YA DA SEVMEMEK

Tutkulu bir hikâye yaşamak, kendini kalbinin sesine bırakmak, sınırsız sevgi vermek ve almak... Tercihlerinizi ve yolunuzu şekillendiren öncelikle kalbiniz ve onun önemsedikleri. Varoluşunuz sadece sevginin ön planda olmasıyla anlam kazanıyor. Cömert, hassas ve duygusalsınız. Duygusal ilişkilerde bir çiçek gibi açılıyorsunuz. Bu ilişkiler size karşılıklı paylaşım, hatta bir olma hissi veriyor. Bu yakıt olmadan, kontrolünüzü kaybediyor, yaşam enerjinizi ve hatta bazen varoluş sebebinizi kaybediyorsunuz.
Sonuçları: Sınırsız sevgi arayışı birtakım narsisist kırılganlıkları, içsel ve varoluşsal boşluğu ifade eder. Bu da kişiyi çok hızlı bağlanmaya götürebilir ve bu her zaman doğru kişi değildir. Aynı zamanda, tatmin edici olmayan ilişkilere mahkûm kalmaya ve gerçekten de aşka dair bir hayal dünyasında yaşamaya götürebilir. Bu duygusal açgözlülük; hisleri, duyguları ve duygulanımları birbirine karıştırmaya sebep olabilir. Kişi deli gibi âşık olduğunu sanır, ama aslında aşka âşıktır, karşısındaki kişiye değil, ve derinlikten çok yoğunluğu ölçü alarak, devamı bir türlü gelmeyen hikâye başlangıçlarından bir koleksiyon yapar. Sonuçta bu da kişinin hissettiği başarısızlık duygusunu açıklar.
Dengeyi yakalamak için: İdeal olan, ihtiyaç duymaktan arzuya doğru geçmenizdir. Bu, içsel boşluk hissinizi kendi olanaklarınızla doldurmayı denemeniz, kendinize iyi gelecek ilişkileri ve partnerleri seçecek kadar sağlıklı bir narsisizm oluşturmanız anlamına gelir. Kişisel öykünüzü anlamanız ve çocukluktaki sevilme şeklinizi sorgulamanız, duygusal satrancınızdaki oyunu kavramanızı ve daha bilinçli olarak tekrarlardan çıkmanızı sağlar.

ÇOĞUNLUK B

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREMEMEK

Yaşamınızın amacı, dünyaya geliş sebebiniz ve kişisel potansiyelinizi gerçekleştirmek sizin için anlam uyandıran kavramlar. Kendini iyi tanımanın ölçülü bir hayata ulaşmayı sağladığına inanıyorsunuz. Bu ölçülülük, sizi olmanız gereken yerde olmaya ve yapmanız gerekeni yapmaya yöneltiyor, bu ise çok gurur okşayıcı bir duygu. Potansiyelinizin ve becerilerinizin izin verdiği ölçüde en iyisi olmak sizin için çok önemli. Bu doğrultuda, çalışma kavramının varoluşsal sorularınızda merkezi bir yere sahip olması da şaşırtıcı değil. Sorumluluklar temel yakıtınız, onu yakından takip eden ise onaylanma arzusudur, çünkü her zaman farkında olmasanız da, aslında bunun da arayışındasınız.
Sonuçları: Kendini gerçekleştirememe endişesi baskın hale gelirse, çıta çok yükseklere çıkar (büyük hırslar, mükemmelliyetçilik), içeride kaydadeğer bir basınç oluşur (kendine karşı yüksek beklenti, sürekli alarmda olma) ve bazen minör görünümlü ama büyük potansiyel taşıyan olanakların yanından geçmeye sebep olur. Kişisel başarının ne olduğuna dair fikriniz ve günlük hayatta yaşanılanlar arasındaki uçurum illüzyon ve hayal kırıklığı kaynağı olabilir. Bakışlarını kendini gerçekleştireceği o büyük güne dikili yaşarken, kişi "gerçek" hayatını tamamen ıskalamış olabilir.
Dengeyi yakalamak için: Muhtemelen tamamen size ait olmayan kendini gerçekleştirme modellerinden ve hırslarından kendinizi özgürleştirme kapasitenize bağlı olarak, daha kişisel, kendi arzu ve değerlerinize daha uygun bir yol çizebilirsiniz. Sizin için nelerin daha fazla anlam taşıdığını ve sevinç verdiğini kendinize sormak, bu dönüşümü başlatmaya yardımcı olur.

ÇOĞUNLUK C

YETERİNCE KEYİF ALAMAMAK

İdealiniz her zevkin tadına bakmak, önünüze çıkan her maceraya dahil olmak ve hatta macera yoksa yaratmak. Varoluşun hedonist boyutundan kendinizi kısa süreli bile olsa soyutlamak sizin için çok zor. Size göre varolmak, size o yoğunluğu yaşatan deneyimlerin sayısını artırmakla eşdeğer. Sadece "partilemek" de değil; paylaşmak, seyahat etmek, keşfetmek, bağ kurmak, bir fikre hizmet etmek... Hayatınızı büyütme ve yoğunlaştırma izlenimi veren her şeye varım diyorsunuz.

Sonuçları: Yoğunluk arayışı derinlik, inşa ve dolayısıyla uzun sürelilik aleyhine sürdürülebilir. Hedonist ateş genel olarak zapping yapmaya, biraz da tembelliğe ve yüzeyselliğe itebilir. Aynı zamanda bu arayışlar bağımlılıklar için de uygun ortam hazırlar, çünkü yoğunluk arayışı sıklıkla geçici tatminlere yöneltir. Zevk almak içinse sıklık, miktar ve yoğunluk dozları artırılır.

Dengeyi yakalamak için: Çok dağılmanızı ve kaybolmanızı engellemek için, yoğunluk arayışının bilinçdışında benliğin cansız kısımlarını canlandırmayı amaçladığının bilincinde olmak yararlı olabilir. Bu kısımları anne yeterince ruhsal olarak beslememiştir. Arzularınız ve derin ihtiyaçlarınız arasında ayrım yapabilmek için zaman ayırmak, size sunulan tatminler arasında sizi uzun vadede besleyecek olanı seçmeye çalışmak, zevkle olan illişkinizi dengelemenin bir yolu olabilir.

ÇOĞUNLUK D

KENDİNİ İŞE YARAMAZ HİSSETMEK

Sınırları hareket ettirmek, kendi katkınızı sunmak, mütevazı seviyede dünyayı değiştirmeye çalışmak... Davranışlarınızın olumlu bir değişiklik doğrultusunda ilerlediğini ve eylemlerinizin bağlılıklarınız ve değerlerinizle uyumlu olduğunu hissetmeye ihtiyacınız var. Sizi bencil çıkarların hizmetine sunulmuş bir hayat kadar hiçbir şey korkutmaz. Ailede veya işte olsun, kolektif olmak sizin için önceliktir, bu diğerlerinin önünüze geçmesi anlamına gelse de.

Sonuçları: Kendi arzusundan önce diğerininkini tatmin etmeye eğilim göstermek, onaylanmayı beklemek, kişisel değerini diğerlerinin gözünde aramak. Başka bir açıdan da, agresifliğinizi ya da suçluluk duygunuzu başkalarını düşünen bir davranış arkasında saklayabilirsiniz. Çocukluğunda ebeveyninin terapisti olmuş veya tüm enerjisini annenin gözünde ilgi ve sevgi ışığı yakmaya harcamış kişi, yetişkin olduğunda farkında olmadan kendini çocukluğunu tamir etme çabası içinde bulur. Sonuç, başkalarını düşünmenin uygunluğu üzerine doğru soruları sormadan, karşı tarafa kendi almayı istediklerini verir.

Dengeyi yakalamak için: Başkalarını düşünme ihtiyacınızın temelleri üzerine kendinizi sorgulayın ve kendinize odaklanın. Size en uygun şekilde, bunu eyleme dökmenin biçimleri üzerine düşünün. Diğerini düşünürken kendini görmezden gelmemek, duygusal dilencilikten farklı bir şekilde bir başkasını düşünebilmeyi sağlar. Egoist güdülerin su yüzüne çıkması üzerinde çalışın; bu güdüleri yönlendirmek diğerini araçlaştırmayı engeller. Kendi kendimize mutlu olmayı öğrenirsek, diğerinin üzerindeki ağırlığımız azalır.

ATÖLYE

HATA YAPIM ATÖLYESİ

Bu ilginç isimli atölyede katılımcılar profesyonel oyuncularla bir araya gelerek, güvenli bir ortamda, hep beraber "hata yapıyorlar"!

Hata Yapım Atölyesi, oyuncu Demet Evgar'ın kurucusu olduğu, eğitim ve atölyeler sunan bir oluşum. Tiyatro, oyun ve kişisel gelişim kesişiminde kurgulanan farklı atölyelerle katılımcılara hata yapma korkusunu aşmayı sağlayacak, yaratıcılığı ve özgürlüğü harekete geçiren deneyimler sunuyor. Atölye ekibinde ise yine Türkiye'nin değerli oyuncularından Hülya Gülşen ve Yeşim Kocak bulunuyor.

"Özgürlük ve yaratıcılık, kendine hata yapma şansı verebildiğinde başlıyor"

Bu ilginç isimli atölyeyi gerçekleştirme fikri, Shakespeare'in "Bütün dünya bir sahnedir ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu" sözünden yola çıkıyor.

Demet Evgar: "Bu sözü bir sahne meselesi değil, bir insan meselesi olarak düşünüyor ve ele alıyoruz. Bu fikirle yola çıkarak, Hata Yapım Atölye'sinde özgürleşmeyi, birçok hatayı kucaklayarak, birçok doğruyu birlikte deneyimlemeyi umut ediyoruz. İnsan sadece doğruyu bulmaya odaklandığında, harekete geçse bile hata yapmaktan korkmaya devam ediyor. Hata korkusu deneyimin kendisini ıskalamayı beraberinde getirmekle beraber, varılan yerin kişinin kendi rutininin önüne geçememesine sebep oluyor. Oysa özgürlük ve yaratıcılık tam da insanın kendine hata yapma şansını verebildiği, kendine bunu hediye ettiği yerde başlıyor."

"Zaman sizi değil, siz zamanı kullanın"

Hata kavramına nasıl yaklaştıklarını sorduğumuz oyuncu Hülya Gülşen, "Hata yaparak" diyor gülerek!

Hülya Gülşen: "Atölyemizde yaptığımız alıştırmalar yaratıcılık, özgürlük ve oyun kavramları üzerinden kişinin kendiyle ve diğeriyle olan ilişkisi üzerinde çalışmayı amaçlıyor. Bu çalışmalarda kendini tanımak ve ifade edebilmek, hayal gücünü özgür bırakmak, yaratıcı olmak ve sınırları zorlayabilmek üzerinde duruyoruz. Ayrıca atölye grubunda ekip olmak, koordinasyon, empati kurabilmek ve güven duymayı hep beraber deneyimliyoruz. Tüm çalışmalarda gözlem, seyretme, anlama, dinleme, yorumlama ve oynama becerilerimizi geliştiriyoruz." Atölye aynı zamanda, ruhun ihtiyacı olduğu doğallıktan ve andan çok uzaklaşan yaşam koşturmacasına bir mola verip kişinin kendisine zaman ayırmasını sağlıyor. "Kendinize zaman ayırırsanız, belki de zaman sizi değil, siz zamanı kullanırsınız" diyor Hülya Gülşen gülümseyerek.

"Yapılacak ilk şey oyuna girmektir"

Hata Yapım Atölyesi'nde yaratıcılık, çocukluk çağı ve zihinsel süreçler üzerine de çalışılıyor.

Yeşim Kocak: "Atölyedeki çalışmalarımız dört ana başlıkta ilerliyor; hareket, müzik, drama ve doğaçlama. Koşturmacalar yüzünden kaybettiğimiz zamanları hayattan geri çalabilmek için öncelikle çocukluk çağına geri dönüyoruz. Oyunlar kurduğumuz, birlikte eğlendiğimiz, yaratmaktan zevk aldığımız o güzel çağa... İnsan bilmeye ihtiyaç duyar, deneyimlemeye, sormaya, cevaplara ulaşıp yeni sorular sormaya. Peki,

GETTY IMAGE TÜRKİYE

nasıl olur da zihin insana bahşedilmiş bir hediyeyken yaşamı çekilmez hale getirip zorlaştıran sesler arasında başrolü oynar? Yaşamak eylemi insanla mı karmaşıklaşıyor, söylendiği kadar basit olabilir mi? Buradayız! Bu yaşamda! Öyleyse yaşamak ilk eylemimiz olmalı. Bedeni, zihni, ruhu, duyularımızla bize bahşedilen, içinde yaşayıp dışarı taştığın hali anlamak, yani insanı anlamak... Ve de oyunu! Bunun için yapılacak ilk şey oyuna girmektir; bir çocuğun düşünmeden tüm merakıyla evcilik oyununun içine girdiği gibi. Sadece o anı düşünerek. Zihni, bedeni ve ruhu bir ederek."

EĞİTİM ÖNERİSİ

Tiyatro ve hayatı birleştiren eğitimler sunan Hata Yapım Atölyesi, Eylül ayında yeni sezona "Hata Yazım Atölyesi" ve "Oyunculuk Araştırma Atölyesi" isimli iki yeni eğitimle başlayacak.

tiyatropangar.com

KATILANLAR NE DİYOR?

"Atölye sürecinde, hata yapma korkusunun aslında bedenimizi ve hareketlerimizi engellediğini fark ettim. Kendi sınırlarımı keşfetmemde yardımcı olan oldukça keyifli oyunlar oynadık. Bu güvenli ortamda yaptığım hatalarımla vücudumu özgür bırakmayı deneyimledim."
Bahar Okucu, 32 yaşında, içmimar

"Hata yapmakta üzerime yok deyip geldim bu şifahaneye. Kendimi silkelemek, kendime gelmek için daha şifalı bir hane bulamazmışım. Şahane zaman geçirdim, çok güzel insanlarla tanıştım."
Hülya Akgül, 36 yaşında, öğretmen

"Demet Hoca ilk gün atölyeye geliş nedenimizi sorduğunda, olaylara kendi gözlüklerimi çıkararak, hem bir seyirci, hem bir yönetmen hem de bir oyuncu gibi bakabilmek istiyorum demiştim. Üç ay boyunca her ders hayatıma yeni tecrübeler kattı ve keşifle, hareketle ve gözlemle dolu bir yolculuğa çıkma şansına sahip oldum."
Sıla Yıldırım, 19 yaşında, öğrenci

PAYLAŞIMLAR

YENİ TREND: HATALARINI ANLATMAK!

Dünyanın birçok ülkesinde düzenlenen başarısızlık hikâyeleri konuşmalarında, iş hayatında engellerle karşılaşmış kişiler deneyimlerini anlatıyor. Kaybedenler, kazananlara dönüşüyor! Bu etkinliklerden FuckUp Nights Istanbul'a davetliyiz.

Profesyonel hayatta bazen işler ters gider. Türkiye'de bu başarısızlık hikâyelerini FuckUp Nights Istanbul ağırlıyor. Girişimciler, yaşadıkları başarısızlığı nasıl daha iyisini yapmak için fırsata dönüştürdüklerini paylaşıyorlar. Hikâye açısından zengin bu etkinlikte, hayal kırıklığına uğrayan girişimcileri, kaçırılan büyük kontratları dinliyoruz.

Başarısızlık hakkındaki bu konuşma dizisi yoğun ilgi görmeye devam ediyor. Peki, bu kolektif katarsis seanslarının amacı ne olsa gerek? Karşılaşılan başarısızlıkları dramatize etmemeyi öğrenmek, çözümleri, yeniden yapılan başlangıçları öne çıkarmak ve tabii ki de her deneyimin ardından kendini tekrar inşa etmenin mümkün olduğu fikrini paylaşmak. Katılımcılar hemfikir, anlatılan hikâyeler "iyi geliyor". Performans üzerine kurulu iş dünyasında, başkalarının da engellerle karşılaştığını ve sonrasında başarabildiklerini duymak umut veriyor, endişeleri azaltıyor. FuckUp Nights Istanbul ekibi İpek Çeliksöz ve Ömer Erkmen, "Etkinliklerde asıl hedefimiz eğlenerek öğrenmek, başarısızlığa yol açan hatalar karşımıza çıktığında 1-0 önde olmak. Hiç o taraftan bakmadığın noktaları da ihtimaller arasına katmak" diyerek amaçlarını anlatıyorlar. Girişimcilik riskler taşıyor, İpek Çeliksöz bu etkinliklerin katkısının da bu konudaki deneyim ve bilgiyi paylaşmak olduğunu söylüyor: "Girişimcilerin inişli çıkışlı bir hayatı var; bir gün işler çok tıkırındayken, öteki gün kötüye gidebiliyor, hatta şirketler kapanabiliyor. Genelde başarılı girişimcilerin ardında da geçmişindeki başarısızlık hikâyeleri yatıyor. Aslında çıkış amacı bu FuckUp Nights'ların. Ortalama yılda 10 girişimin sekizinin başarısız olduğu düşünüldüğünde, bu etkinliklerin katkısı paha biçilemez oluyor."

BAŞARISIZLIĞIN FORMÜLÜ

"Böyle bir formül var mı diye çok soruluyor. Bugüne kadar dinlediğimiz en ortak hata sanıyorum, 'tek kişilik dev kadro' iddiası: 'Ben her şeyi kendim de yapabilirim!' Hem FuckUp Nights etkinliklerinde hem de girişimcilik ekosisteminde aktif olarak geçen kariyerimde, bu hikâyelerden çok dinledim. Ekip, iyi bir işin dinamo taşı."
İpek Çeliksöz, FuckUp Nights Istanbul Koordinatörü

HATALAR CV'Sİ

Hata yapmak iş hayatının kaçınılmaz bir parçası. 2015'te iş arayan New York'lu Jeff Scardino, işverenlerin dikkatini çekmek için kariyerindeki başarısızlıklarından oluşan bir CV hazırlar. Bu sayede sekiz iş görüşmesine çağrılır ve hikâyesi büyük ses getirir.

FuckUp Nights

Meksika'da doğdu. 86 ülkedeki 318 şehirde devam eden küresel bir harekete dönüştü. 1500'den fazla başarısızlık hikâyesi paylaşıldı. 190 bin kişi katıldı. Dört yaşındaki FuckUp Nights Istanbul, Temmuz ayında 25. etkinliğini gerçekleştirdi. Etkinliğe başarısızlığı hakkında konuşmaya cesareti olan herkes konuşmacı olarak katılabiliyor.
istanbul@fuckupnights.co

Ahmet Kırtok, 41 yaşında, girişimci, Listelist-Yeni Nesil Medya Platformu'nun kurucusu

"Doğru zamanda doğru yerde değilseniz..."

"Kendi girişimcilik öyküme baktığımda, şu ana kadar yaptığım hataların öncelikle doğru yerde doğru zamanda bulunmamaktan kaynaklandığını düşünüyorum. Çok iyi bir fikre sahip olabilirsiniz ama doğru zaman ya da yerde değilseniz, fikriniz hiçbir işe yaramaz. Ardından maymun iştahlı olmak geliyor; bu odaklanmanızı engeller. 'Diğerleri ne der?' diye düşünüyorsanız da hareket edemezsiniz, bu da size zaman kaybettirir. Tabii ki mükemmeliyetçi olmak da bir hatadır; işleri tam yapamamanıza ve ertelemenize sebep olur. Başarı konusunda ise Amerikalı kurum danışmanı ve yazar Simon Sinek'in oluşturduğu "altın halka" isimli formülün geçerliliğini kendi kariyerimde deneyimledim. Bu formül girişimcilikte 'Ne?', 'Nasıl?', 'Neden?' sorularının yanıtlanmasını amaçlar. Geriye dönüp baktığımda, şu ana kadar başarılı olduğum işlerin hepsinin, 'Neden?' sorusuna cevap verebildiğim işler olduğunu fark ettim. Bana neden bir işi yaptığım sorulduğunda, beni tatmin edecek bir cevap verebileceğim işleri yapmaya karar verdim. Çoğu girişimci veya marka 'Ne?' ve 'Nasıl?' sorularını kolaylıkla yanıtlar ama 'Neden?' sorusunu yanıtlayamaz. Aynı zamanda başarı herkes için çok görecelidir. Benim için başarının tanımı huzur ve tatmin duygusudur."

Tarkan Anlar, 35 yaşında, girişimci, Scotty yolculuk paylaşım uygulaması kurucusu

"Hata yapmıyorsanız, yeterince denemiyorsunuzdur"

"Hata yapmaktan ziyade, hata yapmaktan korkmamak önemlidir. Bu korkuyu aşabildiğiniz zaman bir şeyleri deneme içgüdüsü kendini ifade etme olanağı buluyor. Hata yapmaktan korkmak ise aslında gerçekleştirebileceğiniz birçok projenin ortaya çıkmasını engelliyor ve gerçek potansiyelimizi görmemizin önüne geçiyor. Dolayısıyla, hata yapmaktan korkmamak, hata yapılmışsa da bunlardan ders çıkarmak, bu hataları tekrarlamamak için mücadele etmek önemlidir. İnsanı geliştiren şeyler bunlardır. Hedefinize göre göze alacağınız hata farklı olacaktır. Bir dondurmacı dükkânı açarsanız, hata yapmanız daha düşük bir ihtimaldir. Ancak çok daha zor, başarılması daha güç şeyleri denemek istiyorsanız, hata yapmanız ve başarısız olmanız gayet olası ve doğaldır. Dolayısıyla, büyük şeyleri başarmak için hata yapmaktan korkmamak gerekir. Eğer hiç hata yapmıyorsanız, yeterince denemiyorsunuz demektir!"

OKUYUN

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

BAŞARIYA GİDEN YOL

Çuvalladın!, Erik Kessels, Pegasus Yayınları

Yaptığımız hatalar sonucunda hepimiz zaman zaman başarısızlığa uğramışızdır. Pes etmek ya da ahlamak yerine bakış açınızı değiştirerek

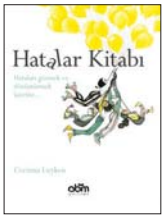
hatalarınızdan ilham alabilir ve başarının ilk adımını bu şekilde atabilirsiniz. Hollandalı kreatif direktör ve sanatçı Erik Kessels, hayatta çuvalladığınız anları nasıl yaratıcı bir güce çevirebileceğinize dair sizlere kılavuzluk ediyor.

ÇOCUKLAR İÇİN

Hatalar Kitabı, Corinna Luyken, ABM Yayınevi

Corinna Luyken'in hem illüstrasyonlarını yaptığı hem de kaleme aldığı "Hatalar Kitabı", en büyük acemiliklerin nasıl birer parlak ilham kıvılcımına dönüşebileceğini gösteriyor.

Okurun dünyayı ve yaşamın ayrıntılarını yepyeni bir bakış açısıyla görmesini sağlayan kitap, hata

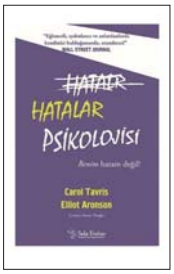


yapmanın ne kadar besleyici olabileceğini ortaya koyuyor. Çizimleri ve kısacık metniyle sadece küçük yaştaki okurların değil, yetişkinlerin de hayata bakışını değiştirecek, yaş sınırlaması olmayan bir kitap.

KENDİNİZİ KANDIRMAYIN

Hatalar Psikolojisi, Carol Tavris, Elliot Aronson, Sola Unitas Yayınları

Yanlış bir şey yaptığınızda veya bunu kabullenmek istemediğinizde, kaçış noktanız ne oluyor? Kendi



kendinizi nasıl kandırdığınızı farkına varmak adına yol gösterici bir kitap olan "Hatalar Psikolojisi", hem kendinizin hem de çevrenizdekilerin davranışlarını anlayabilmenize, hatalarınızı kabullenmenize ve insan doğasının bazı şaşırtıcı gizemlerini daha açık görmenize yardımcı oluyor.

OYUN OYNAR GİBİ

Şahane Hatalar, Heather McElhatton, April Yayıncılık

Bundan sekiz yıl önce ilk yayımlandığında oldukça ses getiren, oyun oynar gibi yaklaştığımız, yolun bizi nereye çıkaracağını bilemediğimiz "Şahane Hatalar"

kitabına şimdi bir de başarısızlıklar gözünden bakın. Hayatın bizim için neler hazırladığını asla bilemeyiz, tıpkı bu kitaptaki gibi ilk bölümün ardından seçiminizi yapın ve yola koyulun. Göreceksiniz ki hatalı kararlar şahane olayların başlangıcı olabilir ve herkes ikinci bir şansı hak eder.

QR KODU OKUTUN

BAŞARISIZ OLUNDUĞUNDA NE YAPMALI?

Herkes hayatının bir noktasında başarısız olabilir. Önemli olan bu başarısızlığı nasıl karşıladığınızdır. QR kodu tarayarak, herhangi bir başarısızlık deneyimlediğinizde, onunla nasıl başa çıkacağınıza dair önerilerimizi okuyabilirsiniz.

İZLEYİN

ON BEING WRONG

Çoğumuz hatalı bir davranıştan kaçınmak adına elimizden geleni yaparız, ancak asıl hata bunu yapıyor olmamız olabilir mi? Gazeteci ve yazar Kathryn Schulz'un Ted Talks'ta yaptığı "On Being Wrong" başlıklı konuşması, hata yapmaya dair bakış açınızı değiştirecek türde.

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

GÜZELLİK & YAŞAM STİLİ

74 ***Masaj yaparak bağ kurun***

70 Makyaj tüyoları **Güneş ışığından ilham alan ürünlerle ışıldayın**

73 Minimal hayat **Doğal rutine geçerek sadeleşin**

81 Marka imajı **Su sorununu çözen duyarlı işbirliği**

78 ***Mutlu eden sofralar için denenmiş tarifler***

GETTY IMAGES TÜRKİYE

GÜNEŞ IŞIĞINDAN *ilham alın*

YAZI: HÜMA KAYA

Kavurucu yaz sıcağına ayak uydurabilmek için tiril tiril elbiseler giyiyor, hafif yiyecekler yiyor, evimizin dekorasyonunu hava durumuna adapte ediyoruz. ***Peki, bu değişim makyaj alışkanlığımızı neden yenilemesin?*** *Ağustos havasına yakışacak pratik makyaj önerilerimizi uygulamanın tam zamanı.*

Cildimiz, mevsim ve sıcaklık değişikliklerinden en çok etkilenen organımız. Güneşin etkisiyle kuruluk veya daha fazla sebum salgılama, lekelenme gibi problemler sıklıkla ortaya çıkabiliyor, sıcak havayla artan terleme gözenekleri tıkayıp cildi tahriş edebiliyor. Cildimizde meydana gelen değişiklikler elbette ki makyajımızın duruşunu da değiştiriyor. Mevsimin en sıcak ayı olan Ağustos'ta makyaj malzemelerimiz ve makyaj yapma stilimizi biraz gözden geçirmek harika bir fikir olabilir. Siz de kalıp gibi durmayan ve cilt problemlerine sebep olmayan taze, dinamik ve canlı bir görüntü elde etmek istiyorsanız, önerilerimize kulak verin. >>

İlk adım: Cildinizi makyaja hazırlayın

Hem kozmetik ürünleriyle cildimiz arasında bariyer görevi görmesi, hem makyajın yüzümüze daha iyi oturması, hem de ışıl ışıl, taze bir görünüm elde edebilmek için nem veren bir serumla başlamak, yaz makyajının ilk adımını oluşturuyor.
Bizim önerimiz: The Concentrate Serum, **La Mer,** 30 ml, ₺2.145

Cildimizi güneşten korurken renk eşitsizliklerini gidermek için renkli güneş koruyucular yaz aylarının favori ürünlerinden. Cilt tipinize ve beklentinize uygun, en az SPF 30 içeren bir renkli güneş koruyucu edinmeniz, sizi güneş kremi ve ten ürünü adımlarını ayrı ayrı uygulamaktan kurtarır. Güneş koruması özelliğini azaltmamak için büyük bir bozuk para miktarındaki ürünü yüzünüze fırça, sünger veya elinizle iyice yedirin. Maske gibi durmaması için boynunuza da sürüp yedirmeyi unutmayın.

Bizim önerimiz: Photoderm Nude Touch SPF 50+, **Bioderma,** 40 ml, ₺119,90

Koyu halkalarla vedalaşın

Bazen hiç makyaj yapmasak bile göz çevremizdeki koyu halkaları kapatmak bizi bambaşka biri gibi gösterir. Güneşin, terlemenin ve sıcağın etkisiyle kapatıcınızın ağırlaşıp çizgilerinizi görünür hale getirmesini istemediğinizi biliyoruz. Bunun için, içerisinde bakım serumu olan hafif ama yüksek kapatıcı özelliği olan bir ürün kullanabilirsiniz. Üzerinden transparan pudrayla geçip geçmemek sizin zevkinize kalmış.
Bizim önerimiz: Intensive Skin Serum Concealer, **Bobbi Brown,** ₺245

Yanaklarınıza yaz tazeliği getirin

Sıcak havalarda makyaj için mümkün olduğunca likit ürünler seçmek hem daha doğal bir görünüm sağlar hem de terlemenin etkisiyle makyajın bozulmasını engeller. Yanaklarınıza kır çiçeklerinin renklerinde hafif ışıltılı likit bir allık uygulayarak doğal ve canlı görünebilirsiniz. Ayrıca gün boyunca makyajınızı tazelemenize gerek kalmaz.

Bizim önerimiz: Likit Allık, **Nars,** ₺235

Kaşlarınız firar etmesin

Kaşlarınızı hizada tutmak bu aralar biraz daha zor oluyor değil mi? Büyük ihtimalle kaş farınız da pek kalıcı olmuyordur. Bu tür durumlarda sıcak havaların en kullanışlı ürünlerinden biri olarak renkli kaş maskaraları karşımıza çıkıyor. Kaşlarınızı hafifçe doldurup renklendirirken, şekillerini de korumasını sağlayan ürünleri makyaj çantanızdan eksik etmeyin.

Bizim önerimiz: Tinted Eyebrow Maskara, **Flormar,** ₺29,99

Dudaklarda serinletici etki

Yoğun yapılı mat rujları hepimiz seviyoruz, ancak kış aylarına daha çok yakıştıkları kesin. Daha genç ve taze görünüm için hafif renkli dudak parlatıcıları yaz mevsimi için daha uygun. Özellikle mentollü olanları tercih ederseniz, bir yandan serinlik hissini yaşar, bir yandan da daha dolgun dudaklara sahip olabilirsiniz.
Bizim önerimiz: Plumping Nudes Dudak Parlatıcısı, **Essence,** ₺17,95

Güneş gibi ışıltılı bir görünüm

Elmacık kemiklerinize, kaş altına ve burun üstüne süreceğiniz hafif bir likit aydınlatıcı, güneş ışığının yüzünüzde yansımasını sağlar ve tüm bakışları üzerinize toplar. Likit aydınlatıcınızı parmaklarınızla iyice ısıtıp uygulayarak cildinizin sağlıkla parladığı bir görünüm yaratabilirsiniz.

Bizim önerimiz: Liquid Highlighter, **Revolution,** ₺59,90

Gözlerde "az, çoktur" felsefesi

Koyu gölgeler ve dumanlı göz makyajları pek yaza uygun değil, toz ürünler de terlemenin etkisiyle bozulma riski taşıyor. Yazın far paletlerini biraz dinlendirip kirpik diplerine suya dayanıklı bir eyeliner ile ince ve kuyruksuz bir hat çizerek basit ama büyüleyici bakışlar elde edebilirsiniz.

Bizim önerimiz: Epic Ink Liner, **NYX,** ₺59,99

Doğal rutine geçin

Her şeyden çok var! Makyaj malzemelerinden de. Siz de sadeleştirilmiş güzelliği benimseyerek, ***daha azla kendinizi daha enerjik ve ışıl ışıl hissetmeye hazır mısınız?***

Daha bilinçli alışveriş yaparak ve sizlere önerdiğimiz bu altı metodu deneyerek makyaj malzemelerini azaltabilir ve güzellik rutininizi doğallaştırabilirsiniz.

Makyajsız hafta sonlarından keyif alın
Hafta sonları, sabahları yaptığınız güzellik rutininizi sadeleştirin ve makyaj yapmayın. Eğer zaman tasarrufu yapmak sizin için önemliyse, kaş ve kirpiklerinizi kalıcı olarak şekillendirip boyatmayı deneyebilirsiniz.

Hafif bir fondöten kullanın
Ağır fondöteninizi daha hafif bir kapatıcıyla değiştirebilirsiniz. Cildi nemlendiren, güneşten koruyan ve sağlıklı gösteren renkli bir nemlendirici deneyebilirsiniz.

Cildinizin nemini koruyun
Böğürtlen, balık, yumurta ve kırmızı et gibi güzellik artırıcı yiyecekler tüketin. Kahveyi yeşil çayla değiştirin ve mutlaka masanızda bir şişe su bulundurun.

Şekeri azaltın
Hatta mümkünse, şekeri bırakın. Sağlıklı yaşam koçu Amy Saunders, "Akne sorunlarının çoğu kan şekeri dengesizliklerine veya sindirim sorunlarına bağlı" diyor.

İçerikleri öğrenin
Cilt bakımınız için kimyasal içermeyen doğal güzellik ürünleri seçin. Günümüzde organik içerikli kozmetik ürünleri giderek yaygınlaşırken, bu fırsattan yararlanın. **Yazı: Hüma Kaya**

KİMYASALLARDAN KURTULUN

Ev yapımı temizleyicilerle cildinize doğal bir ışıltı katın
Bu tarifleri dilediğiniz gibi özelleştirebilirsiniz. Ufak bir tüyo da verelim; hintyağı ne kadar fazlaysa temizleme gücü o kadar çok olur.

MALZEMELER

Normal ciltler için
1 yemek kaşığı hintyağı
6 yemek kaşığı kuşburnu çekirdeği yağı

Yağlı ciltler için
3 yemek kaşığı hintyağı
9 yemek kaşığı kuşburnu çekirdeği yağı

Kuru ciltler için
1 yemek kaşığı hintyağı
7 yemek kaşığı kuşburnu çekirdeği yağı
2 yemek kaşığı avokado yağı
2 yemek kaşığı jojoba yağı

UYGULAMA

1) Yağları 120 ml-230 ml arası bir şişede iyice karıştırın.
2) Temiz bir bezi sıcak suda ıslatın. Bezi sıkın ve yüzünüze yerleştirin, yaklaşık 30 saniye tuttuktan sonra bezi kaldırın.
3) Avucunuza yaklaşık iki çay kaşığı kadar hazırladığınız temizleyiciden alın. Yavaş ve dairesel hareketlerle yüzünüze ve boynunuza masaj yaparak uygulayın. Buna bir, iki dakika devam edin. Sıcak suyla ıslattığınız bezi sıkın ve buharını 10 saniye boyunca yüzünüze tutun.
4) Yağı yüzünüzden silin ve buharlama işlemini iki veya üç kez daha tekrarlayın.

Sevdiklerinize MASAJ YAPIN

YAZI: AGNES ROGELET
ÇEVİRİ: HAZAL LOUZE

Algılarımızın açıldığı ve dinlendiğimiz yaz mevsimi, masaj yapmak ve yaptırmak için en ideal dönem. Masaj, kişinin kendi ***bedeniyle olduğu kadar çocukları ve partneriyle*** *de temasa geçmesinin en güzel yolu.*

Avucunuzu güneşten ısınmış sımsıcak kumla doldurmayı veya parmaklarınızı denizin yüzeyinde gezdirmeyi sever misiniz? İnsan ilişkileri ve dokunma teknikleri uzmanı Christian Hieronimus, "Yazın bedenimiz doğayla temas ettiği için duyularımız harekete geçer" diyor. Onu saran enerjiyle uyanan beden aktifleşir ve enerjiye daha da açık hale gelir. Bedenimizin masaja en uygun olduğu zamandır bu. Masaj esnasında dokunma yoluyla temas yeterli değildir; kendi hislerinize olduğu kadar masaj yaptığınız/yaptırdığınız kişinin de hislerine duyarlı olmalısınız. Soyunmak, üstümüzde sadece mayoyla kalmak bizi rahatlatır. Tatil, stresi bizden uzaklaştırır. Ruhumuz gündelik sorunlara kapılarını kapatır. Kendimize, yanımızdaki kişiye ve dünyaya başka bir açıdan bakmaya başlarız, çünkü tatil boyunca algılarımız ve zaman mefhumumuz değişime uğrar. Ritmimiz ve günlük akışımız değişir. Sabah yürüyüşü öncesi veya havluları şezlonga serdikten sonra, güneş koruyucu kremi vücudunuza masaj yaparak sürmenin tadını çıkarın. Özellikle sizi hayal dünyanızda uzak seyahatlere çıkaracak, egzotik yerlere götürecek aromaları tercih edin. Holistik terapi uzmanı Galya Ortega'nın da tavsiye ettiği gibi, monoi veya hindistancevizi özlü yağları ya da vanilya özlü kremleri kullanabilirsiniz. Bu yağlar hem güneşin zararlı ışınlarından korur hem de cildi nemlendirir. Aynı zamanda da size çocukluğunuzdaki en güzel tatil anılarını anımsatır. Güneşin dik açıda olduğu saatlerde ve yemekten hemen sonra güneşlenmekten kaçının. Plajdan dönüşte alacağınız duş sonrası ve akşam yemeğine çıkmadan önce, vücudunuza sürmek için güneş sonrası yağları kullanın. Masaj pratiği edindikçe, ellerinizin sezgilerinizle hareket etmeye başladığını ve bedeninizin masaja aslında hep ihtiyaç duyduğunu gözlemleyeceksiniz.

Çocuğunuza masaj yapın

Bir "seni seviyorum" deme şekli olarak çocuğunuza masaj yapmanız, >>

ISTOCK

>> onu özel hissettirir ve özgüvenini artırır. Bu temas çocuğunuzun bedeniyle barışık olmasına ve hislerine kulak vermeyi öğrenmesine de yardımcı olur. Nihayetinde, çocukluk duyguların geliştiği çağdır ve bu çağda yapılacak masaj gelişimine katkı sağlar.

Masaj tekniği: Orantılı güç kullanarak masaj yapın. Christian Hieronimus, masajdaki temasın sarılma eylemine benzememesi gerektiğini belirtiyor. Mesafenin korunduğu bir masaj sayesinde, çocuk annesiyle bütünleştiği süt emme çağına dönmez ve kafası karışmaz. Sadece vücudun kol, bacak gibi nötr bölgelerine masaj uygulayın, bütün gün aktif olan organlara yoğunlaşın. Aynı şekilde sırt, omuz gibi gün boyu yorulan bölgelere de masaj uygulayın. Çocuğun yaşı bir kriter değil. Her çocuk kendi ritmine göre gelişir ve masaj isteyip istemediğini zaten söyler. Masaj seanslarını bir oyuna çevirmeyi deneyebilirsiniz. Her masaj hareketine bir isim takabilir, masaj sonrası da aynı hareketleri pelüş oyuncağı üzerinde uygulamasını söyleyebilirsiniz. Bu seanslar iki ila 15 dakika arasında sürebilir. Çocuğunuz sıkıldığında, bunu zaten size söyler veya oyun oynamaya gider. Masaj hakkındaki düşüncelerine de kulak vermeyi ihmal etmeyin.

Egzersiz: Omuzlara ve kafaya yapılan masaj yorgunluğu en aza indirir. Sağ kürekkemiği üzerine sağ avcunuzla dört kez büyük daireler çizer gibi masaj yapın. Sonra sol kürekkemiğine aynı işlemi uygulayın. Akabinde bir elinizi çocuğun göğsünün üzerine yerleştirip diğer elinizle sırtına, omuzlarına ve kollarına zikzak şeklinde masaj uygulayın. Kolların tamamına hafif darbeler halinde vurun. Bu hareketi parmak uçlarından omuzlara kadar birkaç kez gidip gelerek tekrarlayın. Son olarak, saç diplerine masaj yapın. Enseden başlayıp alnına kadar ilerleyin. Parmak uçlarınızla kafası, omuzları ve ensesine hafif vuruşlar yapın.

Masaj esnasında dokunma yoluyla temas yeterli değildir; kendi hislerinize olduğu kadar masaj yaptığınız/yaptırdığınız kişinin de hislerine duyarlı olmalısınız.

Sevgilinize veya arkadaşınıza masaj yapın

Masaj, bilgisayarın veya telefonun tuşlarını kullanmadan iletişim kurmanın bir yoludur. Sevgilinizle konuşmadan temas etmek erotizmi harekete geçirir, duyguları güçlendirir. Sevgilinizle olduğu gibi, annenizle veya arkadaşlarınızla da masaj deneyimini paylaşabilir, bağlarınızı kuvvetlendirebilirsiniz. "Bir yakınınızın ona dokunmanıza izin vermesi size olan güvenini gösterir. Bu onun 'Sana güveniyorum', 'Sen beni anlıyorsun', 'Bana sevgiyle bakıyorsun' deme şeklidir" diyor Christian Hieronimus.

Masaj tekniği: Hafif baskı uygulayarak ve yavaş hareketlerle masaj yapın. Cinsel bölgelere dokunmayın. Masajın süresini baştan belirlemeyin. Beş dakika da sürse, 45 dakika da sürse önemli olan

ISTOCK

masaj yapmak için ısrar etmemeniz. Bu kişi sizin sevgiliniz bile olsa, masaj teklifinizi kabul etmesi gerekir. Masaj esnasında uyguladığınız baskının ve ritminizin onun hoşuna gittiğinden emin olun. Genelde masaj yapılan kişinin nefes alış verişleri masajın temposunu belirler. Eğer kişiye ürperme geliyorsa veya bacaklarını sıkmaya başladıysa, masaj yaptığınız yeri değiştirin veya masajı yavaşça sonlandırın. Masajı yavaşça sonlandırmak, sizin nefes alış verişlerinizin de düzenlenmesine yardımcı olur. Dikkat: Masaj boyunca konuşmak masajın etkinliğini azaltır. Masaj bitince sadece "Hoşuna gitti mi?" diye sorun. Cevap uzun veya kısacık olabilir. Israr etmeyin.

Egzersiz: Vücudun enerjisini yeniden dengelemek için sırt bölgesini yoğurun. Ellerinizi yağlayın ve yavaşça kürekkemiklerinin üzerine koyun. Yavaşça git-gel hareketleri yapın, ellerinizle kıvrımlar veya daireler çizin. Akabinde ellerinizle kalçalardan başlayarak omuzlara kadar masaj uygulayın. Omuz gibi kasılmış bölgeler üzerine yoğunlaşın. Kuyruksokumundan başlayarak boyna gelene kadar her bir omura parmaklarınızla masaj yapın. Son olarak omurganın sağ ve sol yanlarına başparmaklarla boydan boya masaj uygulayın. Sağ avcunuzu sırtın soluna, sol avcunuzu da sırtın sağına koyarak omuzlardan kuyruksokumuna kadar kaydırın. Masajı sonlandırmak için bir elinizi kuyruksokumuna, diğerini boyna yerleştirin ve yavaşça ovun.

Bizim seçtiklerimiz

1. İçeriğindeki üzüm çekirdeği yağıyla gergin kasların gevşemesine yardımcı oluyor.
Biologie Kas Rahatlatıcı Vücut Yağı, Chakra, ₺159,90

2. İçeriğindeki monoi yağı ile güneşten korumasının yanı sıra erken yaşlanma belirtilerini önlüyor.
SPF 30 Glowing Body Oil, Sephora, ₺54,90

3. Hem kas gevşetici hem de cildi sıkılaştırma özelliğine sahip.
Massage Oil With Camphor & Menthol Gel, Ligne St. Barth, ₺306

4. E vitaminiyle zenginleştirilmiş, içeriğindeki jojoba, vanilya, lavanta ve ylang ylang yağıyla duyulara hitap ediyor.
Duyusal Masaj Yağı, Misbahçe, ₺120

Kendinize masaj yapın

Bedeninizi bir turistin bir şehri keşfetmesi gibi keşfetmeniz onu daha iyi tanımanızı sağlar. Engebeleri, keşfedilmemiş kuytuları, sıcak ve soğuk noktaları ama en önemlisi de geçmişi, acıyan yerleri ve hassas noktaları... Bu keşif var olduğunuzu size hissettirir. "Var olandan emin olmak için görmek yetmez, dokunmak da gerekir" diyor antropolog David Le Breton.

Masaj tekniği: Shiatsu tekniğini ve refleksoloji hareketlerini kendi üzerinizde uygulayabilirsiniz. Kamusal alanda bile kendinize bu tekniklerle masaj yapabilirsiniz. Yüzünüze uyguladıktan sonra karın bölgesine, bacaklara ve kollara geçebilirsiniz. Masajdan önce duş alın ve ardından nemlendirici krem uygulayın.

Egzersiz: Hücreleri canlandırmak için yüzünüze masaj yapın. Parmak uçlarıyla yukarıdan aşağıya doğru önce alnınıza, sonra kaş çevresine ve saç diplerine masaj yapın. Alnınızın ortasından şakaklara doğru parmak uçlarınızı yavaşça kaydırın. İki elinizle önce bir kaşınızı sonra diğerini tutun. 4-5 kere bu hareketi tekrarlayın.

Şakaklara ve çeneye yine parmak uçlarıyla hafif darbeler vurun. Kulaklarınızın üst kısmını yukarı doğru, kulakmemelerinizi de aşağıya doğru hafifçe çekin.

Kulakların çevresini ovun. Başparmaklarınızı kulakların arkasına, işaret ve orta parmaklarınızı önüne yerleştirin (makas şeklinde) ve ovun. Son olarak, alnınızı içeriden şakaklara doğru ovun. Avuçlarınızı yanaklarınıza koyun ve çeneden şakaklara doğru gerin.

Hem ruhunuzu hem de midenizi ŞENLENDİRİN

ÖZLEN ÇOPUROĞLU

"Ev Kokusu" ve "Kalbime İyi Geliyor" kitaplarının yazarı.

Yaz sıcaklarında hafif lezzetler favorimiz. Garnitürler eşliğinde servis edebileceğiniz fırınlanmış tavuk ve çay saatlerinize eşlik edecek vişneli muffin bu aya tat katan lezzetler.

Fırında **limonlu tavuk**

4 kişilik
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 50 dakika

Malzemeler
1 kg tavuk baget
1 adet limon
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası ya da rendelenmiş domates
5-6 diş sarmısak
Tuz, karabiber
Taze kekik, biberiye dalı

HAZIRLANIŞI

Tavukları derin bir kâsenin içine alın. Üzerine zeytinyağını, bir limonun suyunu, tuzu, karabiberi, ezilmiş sarmısakları, biberiye dallarını ve taze kekiği ekleyin.
Tuz ilave edip iyice harmanladıktan sonra buzdolabında en az 4-6 saat ve hatta mümkünse bir gün bekletin. Marine ettiğiniz tavukları sosuyla birlikte fırın kabına alın. Üzerine salça veya domates rendesini ilave edin. Önceden ısıttığınız 180 derece fırında tavukları kurutmadan 50 dakika kadar pişirin. İsteğe göre soya sosu da ekleyebilirsiniz. Tavukların üstünün iyice kızarması için 10 dakika kadar da 220 derecede pişirin. Tavuğun yanına eşlik etmesi için tel şehriyeli pilav yapabileceğiniz gibi taze patates ve bezelyeleri haşlayarak garnitür olarak kullanabilirsiniz.

Vişneli **muffin**

6 kişilik
Hazırlama süresi:
15 dakika
Pişirme süresi:
20 dakika

Malzemeler

3 adet yumurta
1 su bardağı tozşeker
3 su bardağı un
50 g tereyağı
2 su bardağı vişne
1 su bardağı süt
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya ya da bir tatlı kaşığı vanilya ekstresi
Çikolata parçacıkları

HAZIRLANIŞI

Hem kendiniz hem de misafirleriniz için mükemmel bir çay saatinin olmazsa olmazı muffin. Bir kabın içine üç yumurtayı kırın ve üstüne tozşekeri de ilave edip beş dakika kadar mikserle çırpın. Ardından erittiğiniz tereyağını ve sütü ilave edin, biraz çırptıktan sonra ayrı bir kapta karıştırdığınız unu, vanilyayı ve kabartma tozunu yumurta karışımına ekleyin. Mikserin en düşük ayarıyla iyice çırpın. Vişneleri ve isteğe göre çikolata parçalarını da koyduktan sonra tekrar karıştırın. Muffin kalıplarınızı ya da küçük fırın kâselerini yağlayın ve her bir kalıba iki yemek kaşığı kadar hazırladığınız karışımdan koyun. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında 20 dakika kadar pişirin. Afiyet olsun!

Köye gelen **hayat**

Dermokozmetik markası Bioderma, ***Afrikalı köylülerin ihtiyaçlarını gidermek üzere gerçekleştirilen Akıllı Köy projesine*** *verdiği destekle Tanzanya'nın Zanzibar kentinde su kuyusu açılmasını sağladı.*

Afrika'nın en önemli konularının başında gelen temiz ve güvenilir su sorunu, tüm dünyanın odak noktası... Bütüncül, sürdürülebilir, etkili programlarla çözümler üreten Idea Universal ve Şimdi Derneği'nin hayata geçirdiği Akıllı Köy projesi, Afrika'nın en yoksul köylerindeki su, gıda ve enerji problemini bütüncül ve sürdürülebilir şekilde çözüme kavuşturan, yardıma ihtiyaç duymayan bir Afrika yaratmayı amaçlayan bir kalkınma projesi. Bu program, güneş enerjisi kullanılarak her eve 24 saat temiz su sağlanması, köye tarım bahçesi ve sulama sistemi kurulması, tohum desteği, tohum bankacılığı ve sürdürülebilir tarım eğitimleri, her eve günde 15 saat enerji sağlanması gibi konularda köyleri güçlendirerek, açlık ve yoksulluğu azaltıp bütüncül bir destek sağlıyor. Geçen ay Zanzibar kentinde bulunan Panga Tupu köyünde, Akıllı Köy projesi kapsamında bir su kuyusu açıldı. Bioderma, moda tasarımcısı Özlem Süer ile birlikte gerçekleştirdiği "Bioderma X Özlem Süer-The Water Manifesto" defilesinden ilham alarak bu projeye destek verdi. Açılan su kuyusu, yerel köy halkına kalıcı ve sürdürülebilir bir şekilde temiz ve güvenilir su kullanım imkânı sağlıyor. Bu projede güneş enerjili pompa yardımıyla açılan sondajlardan su çıkarılıyor ve her evin önüne çeşmeler kurularak temiz suya ulaşım sağlanıyor. Böylece yerel halk, temiz ve sağlıklı suya ulaşabilmek için en az üç saat yol kat etmek durumunda kalmıyor. Ayrıca su kuyularıyla köylülerin bahçeleri de sulanabiliyor. Sürdürülebilirliğin devamı için açılan kuyular bir daha atıl kalmasın diye her köyden ikişer kişiye de tamir ve bakım eğitimi veriliyor. **Yazı: Hüma Kaya**

FOTOLIA

En yeniler

Doğa tatili

Küdür Koyu'nda, portakal ve zeytin ağaçlarının içinde yer alan Avantgarde Yalıkavak, doğa özlemi çekenlere hem dinlenebilecekleri hem de keyifle vakit geçirebilecekleri güzel bir tatil seçeneği sunuyor.
avantgardecollection.com

Küçük dostlarımıza besin takviyesi

Omega 3, biotin, çinko, D3 ve B grubu vitaminleri içeren Petomega besin takviyesi, kedi ve köpeklerin yaşam kalitesini yükseltirken, daha mutlu ve sağlıklı bir ömür sürmelerine destek oluyor.

Teknoloji sanatla buluştu

Siemens Ev Aletleri, bu yıl 12-15 Eylül tarihlerinde gerçekleşecek olan Contemporary İstanbul'un sanatseverleri yeni medya sanatıyla buluşturan Plugin Bölümü'nün destekçisi olmaya devam ediyor. Plugin sergisi, insan ve teknoloji arasındaki bağın kusursuz uyumunu görünür kılan bir dijital sanat deneyimine ev sahipliği yapacak.

PLUGIN ISTAN-BUL

Buğulu gözler

Pretty by Flormar'ın far paletleri sezonun trend renklerini göz makyajına taşıyor. Yoğun pigmentli, yarı mat, sedefli dokusuyla yaz makyajınızı tamamlıyor.
₺29,90

İkili etki

Sekiz saate kadar matlaştırma sağlayan Bioderma Nude Touch SPF 50+ güneş koruyucu, cildi zararlı güneş ışınlarından korurken, aynı zamanda cilt tonunu eşitleyerek güneş kremiyle fondöten etkisini birleştiriyor.
40 ml, ₺119,50

Yenilebilir kolajen

Kolajeni öğün yerine geçecek şekilde formüle eden Colslim, kilo kontrolü sağlayıp cilt yapısını da güçlendirerek, güzellikle sağlıklı beslenmeyi bir araya getiriyor. Ürünün bir porsiyonu günlük besin değeri ihtiyacının %30'unu karşılıyor. *₺165*

Nemlendiren koruma

Sinoz Güneş Koruyucu Sprey Süt SPF 50+, vitamin E ve pantenol desteğiyle gün boyu cildinizi zararlı güneş ışınlarına karşı koruyor ve nem ihtiyacını karşılıyor.
200 ml, ₺89

Parlama karşıtı

Yves Rocher'nin 50 GKF Parlama Karşıtı Güneş Kremi, içeriğindeki boğa dikeni ile cildi güneşin zararlı etkisinden korurken hafif formülü sayesinde cildin nefes almasını sağlıyor ve yağlı ciltlerin en büyük problemi olan parlamanın önüne geçiyor.
40 ml, ₺84,90

Seyahat boyu tazelik

L'Occitane'ın Rose parfüm serisinin seyahat boyu ürünlerinden oluşan bu bakım setinde gül kokusunun tazeliği ve ferahlığını taşıyan parfüm, sabun ve el kremi bulunuyor.
₺109

Uzak Doğu formülü

Charmzone Ginkgo Natural Emülsiyon, Kore tarzı cilt bakım rutininin olmazsa olmazı emülsiyon aşamasını keyifli hale getiriyor. İçeriğindeki ginkgo bileşenleri cildi rahatlatıyor ve su bazlı hafif yapısıyla nemlendiriyor.
150 ml, ₺140

İçten dışa güzellik

Voonka'nın yeni kolajen formu olan Multi Collagen Powder, içeriğinde kolajenin üç farklı tipini ve C vitaminini barındırıyor. Toz halindeki ürün, çok sıcak olmayan tüm gıdalara karıştırılarak tüketilebiliyor ve kolajenin hem sağlık hem de güzellik alanındaki etkilerini tek seferde elde etmenizi sağlıyor. *300 gr, ₺295*

Lüks yaşam

Bodrum'un doğasıyla dikkat çeken Tilkicik Koyu'nda yer alan D'Plaj Evleri, sakinlerine en ince detayların düşünülerek tasarlandığı, tamamı deniz manzaralı daireleriyle konforlu bir yaşam stili vaat ediyor.

Bebeklere özel

Bebeklerin hassas ve narin cildini besleyip nemlendiren, zararlı etken maddeler içermeyen Hipp Babysanft bebek şampuanı, formülünde yer alan organik badem özü içeriğiyle cildin yenilenmesine ve korunmasına yardımcı oluyor.
200 ml, ₺26,90

Kuru ciltler için

Hidroten'in onarıcı ve nemlendirici kremleri, içeriğindeki jojoba yağı ve provitamin B5 ile cildin kendini yenilemesini hızlandırıyor, kuru ve çatlak bölgeleri nemlendiriyor.

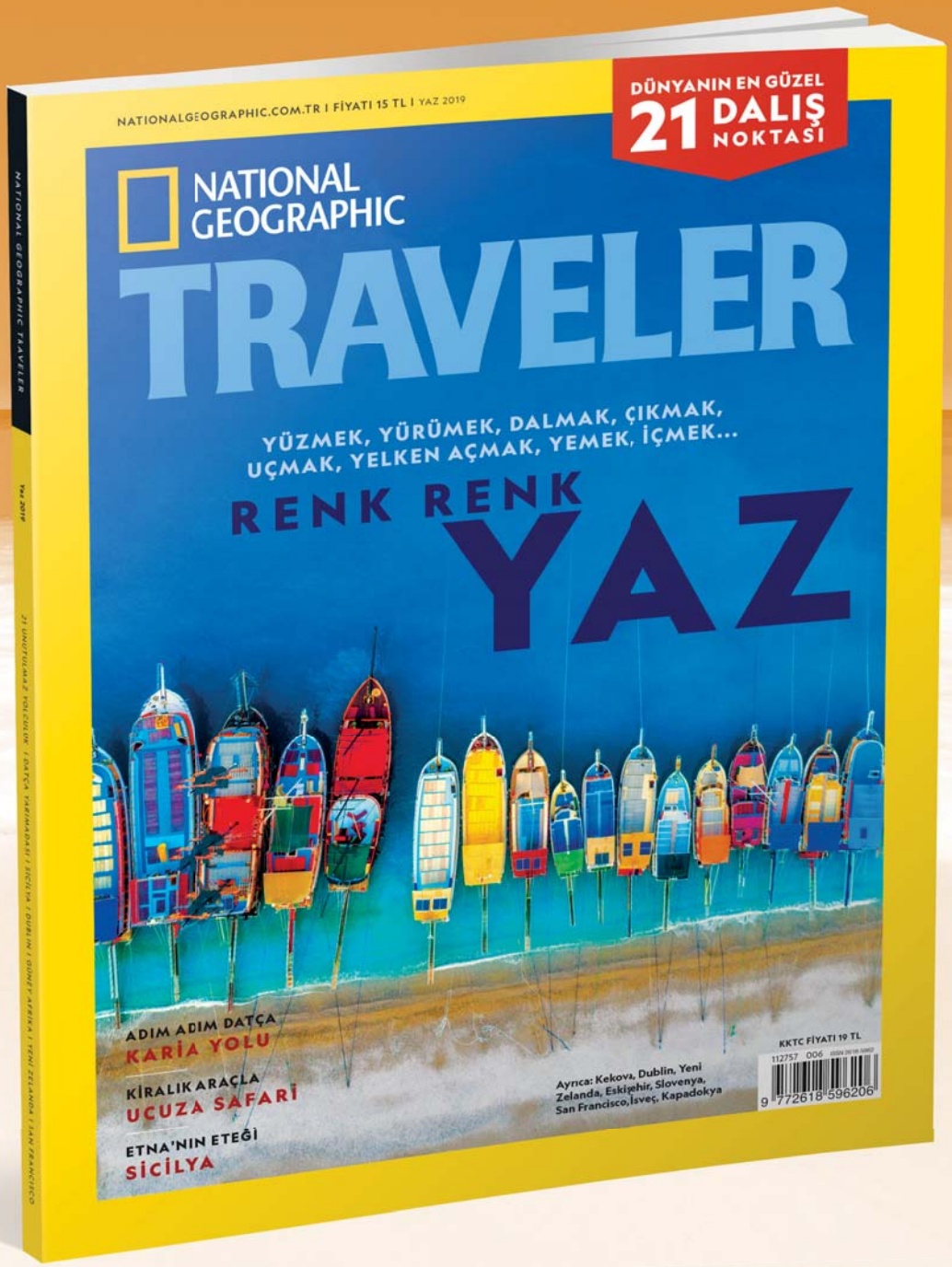
Sağlıklı tatil

Yoğun iş temposunun yüklediği stresi üzerinizden atacağınız, fazla kilolarınızdan kurtulurken bedensel olarak yenileneceğiniz, ruhsal ve zihinsel olarak tüm enerjinizi yeniden kazanacağınız bir deneyim için The LifeCo Phuket sizleri bekliyor.
thelifeco.com

BAYİLERDE

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER'A

YAZ GELDİ



KİMSE BU DÜNYAYI BİZDEN DAHA İYİ TANIMIYOR.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

nationalgeographic.com.tr
facebook.com/NatGeoMagazineTurkiye
twitter.com/NatGeoMagTR
instagram.com/NatGeoMagazineTurkiye

AKIL DEFTERİ

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

86
Sağlık
Uykusuzluk hayatınızı tüketmeden tavsiyelerimizi uygulayın

91
Davranış
Gerçekten içten bir kahkaha atmaktan sizi alıkoyan nedir?

95
Kişisel gelişim
Hedeflerinize ulaşmak için içsesinizi dinlemeyi öğrenin

Hayati bir mesele: Uykusuzluk

Uyku problemi, sizi işinizden de, eşinizden de edebilir. Bu problemi çözmeden uyumak yok!

Yazı: Ebru Paksoy, İllüstrasyon: Bahar Aslan

Beklediğiniz uyku bir türlü gelmiyor olabilir. Bu konuda yalnız olmadığınızı söylemeliyiz. Yapılan araştırmalara göre, dünyada üç kişiden biri düzenli olarak uyku problemi yaşıyor ve 10 kişiden biri kronik uykusuzluk çekiyor. Bu nedenle, düzenli olarak uyku problemi yaşamak olarak tanımlanan "insomnia" ciddiye alınması gereken bir hastalık olarak karşımıza çıkıyor. Bu sorunu yaşayan kişiler, uyumakta zorlanıyor, gece yarısı birkaç kez uyanıyor, tekrar uyumakta zorlanıyor ya da sabah çok erken saatte uyanabiliyor.

Kişiden kişiye değişiyor

Uykusuzluk sorununun çözümüne gelmeden önce bir noktaya açıklık getirmek gerekiyor. Uyku ve sağlık konusunda yapılan her açıklamada "yeteri kadar uyumak" üzerinde durulur. Aksi takdirde, ruh hali, enerji seviyesi ve konsantrasyonun bozulacağı söylenir. Ancak yeteri kadar uyumak nedir ve "sekiz saatlik uyku" gerçekten yeterli midir?

10 yıldır uyku üzerine araştırmalar yapan Dr. Neil Stanley, herkesin sekiz saatlik uykuya ihtiyacı olduğu fikrinin zarar veren bir efsane olduğunu söylüyor: "Sekiz saat, bir ortalamadır ve herkes farklı uyku saatine ihtiyaç duyar." Yani eğer altı saat uyuyor ve mükemmel hissediyorsanız ya da tazelenmiş hissetmek için dokuz saatlik bir uykuya ihtiyaç duyuyorsanız, endişelenmeniz gerekmiyor. Vücudunuzun ihtiyaç duyduğu kadar uyumanız gerekiyor.

O yüzden sekiz saati boş verin. Ayrıca Neil Stanley, uykunuzu takip etmenize yardımcı olan ve uyku döngünüzdeki belirli noktalarda sizi uyandıran telefon aplikasyonları yerine kendi hislerinizi dinlemenizi ve onları duymanızı öneriyor. >>

>> Sayısız çaresi var

Bugüne kadar uyku sorununu çözmek için uzmanlar tarafından birçok çare ortaya kondu. Bunların sayıları, papatya çayları, uygun yastık boyları derken o kadar arttı ki neredeyse uykusuzluk yaşayanların sayısına kadar yükseldi. Siz de kafeine ara vermiş, olası bir gürültüyü engellemek için kulak tıkacı kullanmış, göz bandı takmayı denemiş, ancak başarısız olmuş olabilirsiniz. Biz onlardan daha iyi olduğunu düşündüğümüz önerileri bir araya getirdik. Ama tabii ki hâlâ uykusuzluk çekmeye devam ederseniz, doktorunuza danışmanızda fayda var.

• **Ortamı uygun hale getirin**

Uyku uzmanı Neil Stanley, huzurlu bir uyku çekmek için rahat bir ortam yaratılması gerektiğini söylüyor. "Yatak odanızın karanlık ve iyi havalandırıldığından emin olun." Kendisinin soğuk kış aylarında bile penceresini açık tuttuğunu söyleyen Stanley, soğuk havanın rahatça nefes almaya ve rahatlamaya yardımcı olduğunu ifade ediyor.

Stanley ayrıca, The Times dergisinde yayımlanan bir makalesinde, ortamı olabilecek en iyi haline getirmek ve muhtemel rahatsızlıklardan uzak olmak için yalnız uyumanızı öneriyor. Bazı noktaların abartıldığını söyleyerek, "İnsanlar yatak paylaşımını ilişkilerinin gücüyle birleştiriyor ve bence bu saçmalık" diyor.

Farkındayız, kulağa hiç romantik gelmiyor. Dahası şu anda ondan ayrı yatmanız gerektiğini partnerinize nasıl açıklayacağınızı düşünüyorsunuz. Ancak açıklamamıza izin verin, profesör haklı.

Yapılan son araştırmalara göre, uyku problemi yaşayan kişiler daha yüksek boşanma oranına, daha fazla tartışmaya ve daha az empatiye sahip oluyorlar. Stanley bunun nedenini açıklıyor: "Uyku bencildir. Onu paylaşamazsınız.

Uyku eşittir ilaç

Yapılan araştırmalar, uykunun beynimiz ve vücudumuz için ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. İyi bir uyku; kalbin sağlıklı olmasını sağlıyor, kanseri önlüyor, stresi, depresyonu ve enflamasyonu azaltıyor, enerji veriyor, hafızayı güçlendiriyor, kilo vermeye yardımcı oluyor ve vücudun kendini yenilemesini sağlıyor. Uzun süren uykusuzluk, yaşam beklentisini düşürürken, kalp hastalığı, diyabet, obezite gibi sağlık risklerini artırıyor.

Partnerinize bir öpücük verip ona sarılabilirsiniz, ancak sonrasında 'Artık uyuyacağım' deyip arkanızı dönersiniz." Stanley'nin dediği gibi, herkes kendine döndüğüne göre, neden bu noktadan sonra ayrı yataklarda yatmayı denemeyesiniz ki? Böylece partnerinizin horlamasını dinlemeyecek, bu yüzden kavga etmeyecek ve sabah tazelenmiş bir şekilde uyanabileceksiniz. Ardından sarılmak için yeniden bir araya gelebilirsiniz.

• **Mavi ışıktan uzak durun**

Yatma saatinizden iki saat önce, telefon ve tabletinizle aranıza mesafe koyun. Çünkü yaydıkları mavi ışık, vücudunuzun uykuyu artırmak için salgılaması gereken doğal bir hormon olan melatonini önler. Telefonunuzu yatak odası sınırlarından çıkarmak kesinlikle iyi bir fikir olabilir. Ulaşılabilir bir noktada olmadığı için uyuklamadan önceki son dakikalarda kendisini

karıştırmanız için sizi kışkırtamayacaktır.

• **Egzersiz yapmayı deneyin**

ABD Ulusal Uyku Kurumu tarafından 2013 yılında yapılan bir anket, düzenli olarak egzersiz yapanların, yapmayanlara göre daha iyi uyuduğunu ortaya koydu. Bu yüzden, eğer geceleri aklınızdaki düşüncelerle birlikte yatağınızda dönüp duruyorsanız, harekete geçmenizde fayda var. Unutmayın, egzersiz stresi hafifletir ve daha iyi bir gece uykusuyla ilişkili olan ruh halini iyileştirir. Şunu da söylemekte fayda görüyoruz; spor salonu yerine açık havada spor yapmayı tercih edebilirsiniz. Doğal ışık melatonin salgılanmasını teşvik eder. Günün erken saatlerinde dışarıda spor yapmak iyi bir fikirdir. Ancak yatma saatine yakın bir saat seçerseniz, egzersiz sizi uyandırıp huzursuz edebilir.

• **Ne yediğinize dikkat edin**

Uyku önerileri ve doğal çözümler sunan bir şirket olan Done Counting Sheep'in kurucusu Sophie Lamb'e kulak verin: "Bugüne kadar yaptığımız araştırmalar ve sahip olduğumuz deneyimler, uyku probleminin kafada değil, vücutta olduğunu ya da en azından burada başladığını göstermiştir. İyi uykunun sırrı; ne yediğiniz, hücrelerinizin nasıl çalıştığı ve vücudunuzun dengeyi sağlama kapasitesinde saklıdır. Bildiğimiz şey, kaliteli uyku söz konusu olduğunda en önemli şey kendi içinizdir, dışınız değil."

Bu doğrultuda annelerimizin yatmadan içirdiği ılık süt uykuya neden olduğu için iyi bir tercihtir. Çünkü sütün içinde, beyinde sakinleştirici etki yaratan peptitler bulunur. İçindeki laktoz, stres seviyesini yükseltebilen adrenalin oranını düşürür. Ayrıca stres hormonlarını düşürmeyi destekleyebilecek mineraller içeren kalsiyum ve magnezyum kaynağıdır. Bu arada, magnezyum takviyesi de yardımcı olabilir. İran'daki bir tıp üniversitesi tarafından 2012 yılında yapılan bir araştırma, mineral alan kişilerin daha fazla melatonin salgıladığını, daha hızlı ve daha uzun süre uyuduğunu kanıtladı.

Done Counting Sheep'e göre, düşük karbonhidrat diyetleri de uykusuzlukla ilişkili olabilir. Vücut uykudayken, enerji ihtiyaçlarını karşılamak ve kan şekeri seviyelerinin gece boyunca dengede olmasını sağlamak için glikojen adı verilen şeker deposunu kullanır.

TELEFONUNUZU YATAK ODASI SINIRLARINDAN ÇIKARMAK DAHA İYİ UYUMANIZI SAĞLAR.

OKUMA ÖNERİSİ

"Niçin Uyuruz?", Matthew Walker, Pegasus Yayınları

"İyi Bir Uyku Çekmenin 101 Yolu", Kolektif, The Kitap

Eğer glikojen rezervi düşük seviyedeyse, böbreküstübezi gergin anlar yaşar ve enerji açığını kapatmaya çalışırken adrenalin ve kortizol salgılar. Karbonhidratlar bunun için en iyi kaynaktır, çünkü karaciğerde glikojen olarak depolanabilirler. Yeterli oranda karbonhidrata sahip olan vücut, uykuda kalması için gereken tüm glikojene sahiptir. Bunun yanı sıra protein eksikliği de kortizol seviyelerini artırarak uyanıklığa neden olabilir. Bu yüzden, beslenmenizde yeterli oranda protein bulunduğundan emin olun. Diğer taraftan, tuz (sodyum klorür) yıllardır kalp hastalıklarıyla ilişkili olarak sağlık düşmanı olarak görülür. Ancak vücudun düzgün çalışması için hâlâ küçük de olsa bir miktara (günde çeyrek çay kaşığından az) ihtiyacı vardır. Kandaki düşük sodyum seviyesi vücudun adrenalin salgılamasına neden olur.

Daha fazla endişeden sakının

Uyku bozuklukları zaten endişe ve depresyonla bağlantılıdır. Buna yeterince uyuyamama konusundaki >>

HER GECE BEŞ DAKİKA YAZI YAZMANIN UYKUYU İYİLEŞTİRDİĞİ KANITLANDI.

>> endişe de eklenince, sorun bir adım daha kötüye gidebilir. İsveç'teki Örebro Üniversitesi'nden psikolog Annika Norell-Clarke, uyku alışkanlıkları konusunda 1800 kişi üzerinde bir araştırma yaptı. Buna göre, uykusuzluk nedeniyle duyulan endişenin uzun vadede uyku problemine neden olduğu belirlendi. Bu yüzden vakit geç olmadan, doktorunuza halihazırda var olan endişelerinizden bahsetmek sizi daha kötüsünden kurtarabilir. Doktorunuzun ayağına gitmişken bir şeyi daha bilmenizde fayda var. Hekimler bu günlerde uyku haplarını daha az kullanıyorlar, çünkü bilişsel davranışçı terapinin uyku sorununu çözmede ilaç kadar etkili olduğu görüldü. Çeşitli klinik çalışmalar, bu yöntemin kaliteli uyumayı engelleyen düşünce ve davranışları değiştirmeye yardımcı olabildiğini gösterdi.
Bilişsel davranışçı terapi, bize faydası olmayan düşünce ve davranışları tanımlamayı, sorgulamayı ve değiştirmeyi içeren bir tedavi yöntemidir. Oxford Üniversitesi'nden profesör Colin Espie, birçok hastasının zihinlerinin endişe ya da düşünce yığınlarıyla dolu olduğu konusunda şikayet ettiğini söylüyor. "Bilişsel davranışçı terapi, insanları beyinlerini yönetmek ve uyumaya engel olan endişe ve yaşadığı uyku probleminden dolayı oluşan olumsuz duyguların üstesinden gelmesi için eğitebilir" diyor. Bu yöntemin uzun süreli uyku problemi olan kişilerin ortalama yüzde 70'inde kalıcı faydalar sağladığı belirlenmiştir. Kullanılan tekniklerin birçoğu günlük yaşamın stresine karşı yardımcı oluyor. Çünkü kendilerini daha organize ve daha kontrol altında hissetmelerini sağlıyor. Farkındalığın çözüme yardımcı olduğu kanıtlanan bir çalışmada, iki saatlik altı seanstan oluşan farkındalık kursunu tamamlayan kişilerin, daha az uykusuzluk, depresyon ve yorgunluk yaşadığı belirlendi.
Son olarak, iyi uyumak için endişelerinizi yazabilirsiniz. Bu sayede, akşam başınızı yastığa koyduğunuzda, düşünceleri zihninizde çevirip durmak yerine çoktan kâğıdın üzerinde bırakmış olursunuz. Bu konuda yapılan bir çalışma sonucunda, her gece beş dakika yazı yazmanın uykuyu iyileştirdiği kanıtlandı. Bir başka çalışma ise ertesi gün yapılacaklar listesi hazırlamanın da kişinin uykuya dalma süresini iyileştirdiğini ortaya koydu.

Uykuya rahatlayarak geçin

Yatma zamanınız geldi, ancak kendinizi fazlasıyla gergin mi hissediyorsunuz? Pilates eğitmeni Irmak Yaşar, uyku öncesi rahatlamanızı sağlayacak bir yöntem öneriyor.

"Yatağa sırtüstü uzanın. Boynunuzun, belinizin ve dizlerinizin arkasına küçük havlular koyun. Boşluğun tamamen kapandığından emin olun. Başınızı, omuzlarınızı ve sırtınızı yavaşça yere bırakın. Bu arada karın kaslarınızı hafif sıkın. Göğsünüzü, sizi yukarı çekiyorlarmış gibi hafif yukarı itin. Nefes alın, nefes verirken belinizdeki boşluğu kapatın ve pelvisinizi kendinize doğru çevirin. Birkaç kez burundan derin nefes alıp yine burundan verin. Nefesinizi tamamen doldurup boşaltın. Omuzlarınızı geriye doğru açın, başınızı serbest bırakın ve gözlerinizi kapatın. Kendinize yavaş yavaş 'Başım tamamen hafif ve yerle bir. Omuzlarım tamamen açık ve rahat. Sırtım, karnım, kalçam, bacaklarım, dizlerim, ayaklarım; vücudumdaki her yer tamamen rahat ve ben bütün kaslarımı bırakmış durumdayım' deyin ve o sırada uykuya dalın. Kaslarımızı gün içinde o kadar kapatıyor ve kilitliyoruz ki rahatlamak için bunları kendimize söylememiz gerekiyor.
Bu şekilde uykuya daldığınızda, havlular sorun olmayacak. Zamanla vücut, kendini serbest bırakmayı öğrenecek.
Havluları koymamızın sebebi, bütün boşlukları doldurup rahatsızlık hissetmemek."

Kahkaha atmaktan *korkmayın*

Ağız dolusu kahkaha atmaktan çekinenler, sizi bu eylemden geri tutan inançlarınızı bir kez daha gözden geçirin ve gülmenin hayatınıza nasıl pozitif etkileri olabileceğini keşfedin.

Yazı: Hüma Kaya

Gülmek; zevk, eğlence, kutlama, rahatlama, birlik, neşe, şükran, coşku, aşk, mizah, mutluluk, zafer gibi birçok olumlu duyguyu ifade etmemize yardımcı olur. Gergin ve kaygılı anlarda kişiyi rahatlatır ve nefes alınacak bir ortam yaratır. Yatıştırıcı etkisi vardır ve enerjiyi artırır. Gülmek, işbirliğini ve ekip bağını besler. İnsanları birbirine yakınlaştırır, grup ortamlarında güveni teşvik eder. Birisiyle yürekten gülüştükten sonra, olayları onların gözünden görmeye daha eğilimli oluruz ve onlara karşı empati, yakınlık ve anlayış duymaya başlarız. Ayrıca sağlıklı kalmamıza ve daha metanetli olmamıza yardımcı olur. Kahkaha bir seçimdir. Ancak kahkahayı seçmeden önce, sorgulamamız gereken bazı inanç ve varsayımlar olabilir. Bu sınırlayıcı inançlar, kahkahanın rahatlatıcı etkisine engel olabilir.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

Kahkahaya dair efsaneler

Kahkahaya dair farkında olmadan geliştirdiğimiz bazı önyargılar vardır. Bunlar nasıl düşündüğümüzü, hissettiğimizi ve davranışlarımızı etkileyebilir.

Gülmek için mutlu olmalıyız: Gülmek için illa mutlu olmanıza gerek yok. Pek çok kişi kendisini iyi hissetmediğinde, gülüşünün sahte ya da çevre tarafından yanlış anlaşılacağını düşünür, bu da gülmesini engellemesine neden olur. Gülmek için hayatımızdaki her şeyin mükemmel olmasını beklersek, ağız dolusu bir kahkaha attığımız zamanlar ömrümüz boyunca bir elin beş parmağını geçmeyebilir. Kahkaha tam tersine bizi kargaşa, üzüntü ve hatta kederli dönemlerde rahatlatma özelliğine sahiptir.

Gülebilmemiz için komik bir şey olması gerekir: Komik bir şey gördüğümüzde ya da duyduğumuzda, içten gelen kocaman bir kahkaha atabiliriz, hatta gülmekten gözlerimiz yaşarabilir. Ancak yapılan çalışmalar kahkahalarımızın çoğunun komikliklerden değil, günlük muhabbetler ve şen olma halinden kaynaklandığını gösteriyor. Gülmek için komik bir şey olmasını beklersek, gerçekten çok uzun süre beklememiz gerekebilir. Hayattan sonuna kadar zevk almak istiyorsak, eğlence otobüsünün gelmesini beklemek yerine seyahat ederken kendi mutluluğumuzu yaratmamız gerekir.

Gülmeye ya doğal bir yatkınlığımız vardır ya da yoktur: Utangaç, içedönük biri olmanız veya çok uzun süredir gülmüyor oluşunuz önemli değil. Bu, kimin daha uzun, sesli ya da kalpten güldüğüyle ilgili değildir. Gülme yeteneğinizi kaybettiğinizi hissetmeniz veya en son ne zaman güldüğünüzü hatırlamamanızın da hiçbir önemi yok. İyi haber şu ki, kahkaha atmak hepimiz için her an erişilebilir bir eylem ve her bir kıkırdamada tekrardan kazanılan bir yetenek.

"Şefkat içgörü geliştirmemize yardımcı olur"

Şefkat nedir? Diğerlerine karşı sevecen, yufka yürekli ve nahif olmak mı? Mindfulness eğitmeni ve psikolojik danışman Doç. Dr. Zümra Atalay, şefkatin algılandığı gibi sadece başkalarına karşı aktarılan bir duygu veya eylem değil, acılarla ve zorlayıcı deneyimlerle yüz yüze gelebilme cesareti ve bir iyi oluş hali olduğunu söylüyor.
Röportaj: Deniz Çakmakkaya

"Şefkat" isimli kitabında, "Dünyanın daha yaşanılabilir bir yer haline gelmesi için yeterince bilgiye sahibiz, fakat bunu eyleme dönüştürecek becerilerimiz yetersiz" diyor, "mindfulness" (bilinçli farkındalık) eğitmeni ve psikolojik danışman Zümra Atalay. Her birimiz acıdan kaçma eğilimindeyiz. Oysa acı çekmeden yaşamak mümkün değil. Kendimiz ve çevremiz için yapabileceğimiz en iyi şey, acının doğasını anlamak, zorlayıcı duygu ve durumlarla karşılaştığımızda onlarla yüzleşmektir. "Şefkat" burada bize yol gösteriyor. "Acılara rağmen değil, acıyla birlikte devam edebilme" kapasitemizi geliştiriyor. Zümra Atalay, şefkati bir duygudan eyleme dönüştürmenin yollarını anlatıyor.

"Şefkat her şeyden önce, acı çekmenin doğasını açık bir biçimde görebilme kapasitesidir" diyorsunuz. Şefkat, empatiden nasıl ayrılıyor?

Şefkat, özellikle zorlayıcı bir duygu ve durumda ortaya çıkar. Empati için, empati duyulan kişinin içinde bulunduğu durumu ve bireyselliğini anlamak önemliyken, şefkat daha çok ortak paylaşıma yani canlı olmanın doğasına odaklanır. Acı veren, zorlayan bir durumda kendimizin ve diğerlerinin yaşadığı acının doğasını anlamak, anlamlandırmak ve yardımda bulunmakla ilgili yaşamsal bir tutumdur. Şefkati empati, sempati, alturizm gibi benzer diğer kavramlardan ayıran temel özellik; onun acıyı giderme isteğini, acının kaynağını anlamayla ilgili bilişsel süreci ve şefkatli eylemlerde bulunmakla ilgili davranışsal süreci bir arada içerisinde barındırıyor olmasıdır.

Yani şefkat aslında bizi harekete geçirir.

Güdü, duygu, düşünce ve davranışın kombinasyonuyla oluşur şefkat. Zorlanan birinin veya kendimizin içinde bulunduğu koşulu fark etme ve anlamaya yönelik çaba içerir. Bu, karşımızdaki kişiye ve kendimize acımayı barındırmadığından, yardımcı olmak için bizi daha fazla motive edebilir.

Şefkati hayatımıza nasıl alırız?

Biliyoruz ki şefkat, acı veren ve zorlayan durumlarda ortaya çıkıyor. Öncelikli olarak bu hoşa gitmeyen durumlar ve duygularla ilgili kendimizi daha rahat ve

ZÜMRA ATALAY

Psikoterapist, MEF Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Başkanı ve öğretim üyesi. "Şefkat" ve "Mindfulness" kitaplarının yazarı.

huzurlu hissetmek için, "ne için çözüm" aradığımızın farkında olmamız gerekiyor. Fark ettikten sonraki aşama kabuldür. İçinde bulunduğumuz durumu, bunun zorlayıcı ve sıkıntı verici olduğunu, hassasiyetimizi, zayıflıklarımızı, diğer bir deyişle kırılganlığımızı kabul etmek... Şu anda yaşanan şeyi kabul etmeye ne kadar direnç gösterirsek, o kadar acı çekeriz. Şefkat aynı zamanda bunu bir beceri olarak gören ve geliştirilmesi üzerine yapılandırılmış programlarla da yaşamlarımıza daha fazla dahil edilebilir. Şefkat geliştirmenin ilk ve bilimsel bulgularla en çok desteklenmiş programı olarak, "Mindfulness - Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" programını söyleyebiliriz. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlarda özgül meditasyonlar üzerinden sekiz haftalık bilinçli farkındalık eğitim ve uygulama programının şefkati geliştirip ilerlettiği gözlemlenmiş. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin şefkati geliştirdiği gösterilmekle birlikte, acının hafifletilmesinde de etkili olduğunu gösteren araştırmalar var. Budist geleneklerinde, bilinçli farkındalık ve şefkat bir kuşun iki kanadı olarak bilinir, ikisi de birbiri üzerinden geçer ve her ikisinin de iyi oluş hali için benzersiz katkıları vardır.

Bizim kültürümüzde hep bir diğerine şefkatle yaklaşılması gerektiğini vurgularız. Şefkat her zaman diğerlerine yöneltilen bir duygu mu? Bundan başka yönleri de var mı?

Evet, şefkat odaklı terapinin kurucusu Paul Gilbert, şefkatin üç boyutu olduğundan bahseder. Sizin de bahsettiğiniz gibi bizden diğerine aktarılan şefkat, diğerlerinden bize gelen şefkat ve aslında özde başlayan yani kendimize gösterdiğimiz şefkat: özşefkat. Özşefkat genel olarak kişinin zor zamanlarda, hata yaptığı durumlarda, sıkıntı yaşadığında ya da zayıf anlarında kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olmasını içerir. Kendimize karşı şefkatli olmak, sevdiklerimiz zor zamanlardan geçerken onlara gösterdiğimiz ilgi, destek ve nezaketin benzerini gerektiğinde kendimize de gösterebilmemizdir. Başkalarına şefkat gösterebilmek; onların acılarına duyarlı olmak, o acıdan bağlantısız olmadığımızı bilmek ve ondan sakınmadan ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme arzusunu içerir. Başkalarından bize gelen şefkate açık olmak ise zorlu zamanlarda acımızı paylaşabilmek, yardım isteyebilmektir. Bu üçü birbiriyle ilişkilidir ve birbirlerini desteklerler.

Bir diğerine şefkat göstermeye daha eğilimliyiz, ama kendimize şefkat göstermek daha zorlayıcı olabiliyor. Neden zorlanıyoruz?

Birçok farklı nedeni olabilir. Bilimsel araştırmalar, özellikle özeleştirel olan kişilerin kendilerine şefkat göstermekte ve başka kişilerden gelen şefkati almakta zorlandıklarını ve bundan korktuklarını gösteriyor. Zorlayıcı bir duygu ve durum yaşarken, özellikle de biz veya bizimle ilgili nedenler varsa, kendi payımıza düşen hataları, nedenleri bulma eğiliminde oluruz. Buraya kadar bir problem yok, çünkü bu bize gelişim, hatalardan ders çıkarma ve değişim imkânı tanır. Ama hikâye genelde böyle devam etmez; özeleştiri devreye girer; kendimize karşı ağır bir dil kullanırız, kendimizi aptal, dikkatsiz, beceriksiz, başarısız, zayıf vb. gibi birçok sıfatla yargılayıp ağır eleştirilerde bulunabiliriz. Halbuki aynı durumda biz değil de sevdiğimiz ve önem verdiğimiz biri olsa, onun gerçekten hatalı olduğunu bilsek bile bu kadar >>

"ŞEFKAT, İLİŞKİLER İÇİNDEKİ ALIŞVERİŞİ DENGELEMENİN USTA BİR YOLUDUR."

OKUMA ÖNERİSİ

"Şefkat",
Zümra Atalay,
İnkılap Kitabevi

>> kaba davranır mıyız? En azından acının yaşandığı mevcut anda onu dinlemeye, anlamaya ve sakinleştirmeye çalışırız. Bunun için yalanlar söylememize, gerçeği saptırmamıza ve onu haklı bulmamıza da gerek olmaz. Fakat bazılarımız o kadar güçlü özeleştiri alışkanlığı geliştirmiştir ki özşefkat yeteneklerinin de var olabileceğine inanmazlar. Bir diğer engel ise zorlayıcı bir duygu yaşarken, genelde o duyguyla fazlasıyla özdeşleşmemizdir. Kendimizi o duygudan ayırmakta zorlanırız. Yaşadığımız duruma bir gözlemci gözüyle bakıp değerlendirmek aklımıza gelmez, yani durumu bilinçli farkındalıkla (mindful bir biçimde) ele alamayız. Zorlayıcı bir durum içinde olduğumuzda, genelde kendimizi diğer insanlardan daha şanssız, daha başarısız yani daha dezavantajlı görme eğiliminde oluşumuz da kendimize şefkat göstermemize engel olabilir. Bu kendimizi diğerlerinden daha izole, daha yalnız ve farklı hissetmemize neden olur. Hepsinden önemlisi de kendimize karşı nasıl şefkat göstereceğimizi bilmiyor olabiliriz. Neyse ki bu bir beceri ve düzenli çalışmalarla geliştirebilmek mümkün. Özşefkat, yardıma ihtiyacı olan sevdiğimiz ve önem verdiğimiz bir arkadaşımıza yardım eder gibi kendimize de yardım edebilmeyi gerektirir.

Şefkatli davranmamızın önündeki engelleri nasıl kaldırırız?

Şefkatin önündeki engelleri kaldırmanın en önemli yolu, acıya rağmen değil, acı ile beraber yaşamaya gönüllü olmaktır. Acı ve acı çekmenin farklı olduğunu fark ettiğimizde, zaten şefkat doğal olarak akıp gider ve önündeki engeller ona dayanamazlar.
Bu engellere duygusal tuzaklar da diyebiliriz. Bunlardan en önemlileri, kabul etmeme, utanç ve suçluluktur. Şefkat, özellikle de özşefkat geliştirme yolunda bize yardımcı olacak bir diğer şey ise utanç ve suçluluk kavramlarını anlamak ve ayırt edebilmek.
Utanç ve suçluluk benzese de tamamen aynı değiller. Utanç, benliğimizin tamamına odaklıdır ve değersizlik duygusu yaratıp, kaçıp ortadan kaybolma isteği ortaya çıkarır. Utanç, onu başkalarına yönelttiğimizde,

"ACI VE ACI ÇEKMENİN FARKLI OLDUĞUNU FARK ETTİĞİMİZDE, ŞEFKAT DOĞAL OLARAK AKIP GİDER."

kızgınlığımızı saçtığımızda veya sorumluluklarımızı reddettiğimizde çok acı verici olur. Suçluluk da acı vericidir, ama belli başlı davranışlarla ilgili olup itiraf etme, özür dileme veya onarma isteğini de beraberinde getirdiği için, somut bir tetikleyicisi olduğunda istenen davranışa yönlendirebilir.
Utanç, suçlululuk ve özeleştiri arasında ince bir çizgi vardır. Özeleştiri de aynı utanç ve suçluluk gibi bir süre sonra beraberinde yetersizlik duygusunu getirir.

Kendimize ve diğerlerine şefkat göstermek, başkalarından gelen şefkate kendimizi açmak ilişkilerimizi nasıl değiştirir?

Şefkat kendimize ve ilişkilerimize içgörü geliştirmemize yardımcı olur. Özellikle kendimizden başlattığımız acı ve zorlanmalara duyarlılığı başkalarına yayabilmek ve diğer bireylerin, onlar hoşumuza gitseler de gitmeseler de, iyiliğini ve refahını koşulsuz bir biçimde temenni etmek, ilişki algımızı dönüştürür. Şefkat sizi bir başka kişiye karşı nazik ve açık bir farkındalıkla yaklaşmaya davet eder. Şefkati geliştirmek için yapılan çalışmalar, benzerliklerimizi görmek, başka birisine nazik olmayı pratik etmek ve diğer insanlar için iyi dileklerde bulunarak nazik olmaya dair zihinsel alışkanlıklarımızı geliştirmek üzerinedir. Özellikle zorlayıcı ilişkilerde acı çekiyorsak, kendimize karşı şefkatli olmanın bizi koruyup kollayan bir yanı vardır. İlişkiler içindeki alışverişi dengelemenin usta bir yoludur. Yani size şunu söyleme fırsatı verir: "Benim için önemli ve değerlisin, isteklerini anlıyorum ve bununla beraber bunları yerine getirmek bana zarar verebilir ve kendime de şefkatli olmak istiyorum." Böylelikle ilişkiler içindeki adil dengeyi sağlamaya destek olur.

İçsel koçunuzla *iletişime geçin*

Hedeflerinize ulaşmak ve daha iyi bir yaşam sürmek için içsesinize kulak vermeye ne dersiniz?

Yazı: Hüma Kaya

Az çok hepimiz koçluk kavramına aşinayız. Koçların görevi, en iyi sonucu elde etmeniz ve hedeflerinizi gerçekleştirebilmeniz için sizi desteklemektir. Peki ya kafanızın içinde size koçluk yapan birinin olması şahane olmaz mıydı? Bazen yatmadan önce saatlerce sohbet ettiğiniz içsesiniz, hayatınızı kolaylaştıracak yeni koçunuz olabilir. İçsel koçunuzla bağlantıda kalmanız ve ona güvenmeniz için ipuçlarımıza kulak verin.

Konuşma şeklinizi önemseyin

Kendinizle nasıl ve hangi tonda konuştuğunuza dikkat kesilin. Kötü, eleştirel yorumlar veya dostça olmayan bir ses tespit ederseniz, içsel koçunuzun sizinle nasıl konuşacağını düşünün ve yorumunuzu onun gözünden yeniden şekillendirerek tekrar gözden geçirin. "Yapmalıyım" yerine, "Tercih ediyorum" demeniz bile oldukça etkilidir.

Üçüncü taraf perspektifi

Özeleştirinin özellikle stresli zaman veya durumlarda ortaya çıkması sık rastlanan bir durumdur. Eğer

içsel koçunuzla bağlantı kurmakta zorlanıyor veya bir şeye karşı hissettiğiniz duygusal bağdan kurtulmak istiyorsanız, düşüncenizi genişletmeyi ve bakış açınızı değiştirmeyi deneyebilirsiniz. Bunu yapmanın en sağlıklı yolu, duruma daha objektif bir şekilde bakmanıza yardımcı olan, üçüncü taraf perspektifi olarak bilinen bir koçluk tekniği kullanmaktır. Tanıdığınız ve saygı duyduğunuz insanların bu durumda neler yapabileceklerini düşünün. Nasıl tepki verirlerdi? Bu ailenizden biri, bir arkadaşınız veya takdir ettiğiniz bir ünlü olabilir.

Koruma çemberi

Özellikle zorlu bir durumla karşı karşıya kalırsanız, koruma çemberi adı verilen tekniği kullanabilirsiniz. Koruyucu balonunuzu hayata geçirmek için etrafınızda bir çember olduğunu hayal edin.
Bu sınırdan içeri hiçbir şey giremez, sadece sizin bildiğiniz ve yenilmez hissetmenize yardımcı olan görünmez bir fanustur bu. Bu teknik, önemli bir toplantıya girmeden hemen önce kendinizi güvende hissetmenizi sağlayabilir.

Açık sorular sorun

Bir konuya takıldıysanız ve ne yapacağınızdan emin değilseniz, iç koçunuzla çalışın. Ona çok sayıda açık soru sorun. Bunlar genellikle "Evet" veya "Hayır" cevabıyla yanıtlayabileceğiniz sorulardır. Bunları yanıtlayarak, daha rahat uykuya daldığınızı veya daha kolay karar verdiğinizi göreceksiniz.

Nefes alın

Nefes almayı unutmayın. Karşılaştığınız durum ne olursa olsun, sakinleşmenize yardımcı olmak ve daha iyi bir bakış açısı kazanmanızı sağlamak için bütün vücudunuzu nefesle dolduruyormuşçasına derin bir nefes alın.

GETTY IMAGES TÜRKİYE

GÖSTERİ

Cirque du Soleil Bazzar

21

20 sokak performansçısıyla 1984 yılında kurulan, akrobat, dansçı ve müzisyenlerin hayranlık uyandıran gösterilerinden meydana gelen ve yaratıcılık dolu sınırsız bir eklektik laboratuvar olan dünyaca ünlü sahne gösterisi Cirque du Soleil'in yeni şovu olan Bazzar sizleri bekliyor. Yönetmenliğini ve yazarlığını Susan Gaudreau'nun, kreatif direktörlüğünü ise Samuel Chouinard'ın üstlendiği sahne gösterisi, sekiz farklı konseptte yer çekimine meydan okuyarak izleyenleri masalsı bir yolculuğa çıkaracak. Sirk kültürüne farklı bir yorum getiren ve sirk çadırı geleneğini devam ettiren gösteri, 21 Ağustos'ta Hilltown Alışveriş Merkezi'nde sahnelenecek. Biletlere tixbox.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz. hilltownavm.com

Film Gösterimi

4

Açık Hava Sineması

Feriye, sinema tarihinin eskimeyen klasiklerini yeniden izlemek isteyenler için açık hava film gösterimleri düzenliyor. Ağustos ayı programı kapsamında 4 Ağustos'ta "Jaws", 11 Ağustos'ta "La La Land", 14 Ağustos'ta "Amelie", 18 Ağustos'ta "Back To The Future" ve 25 Ağustos'ta "Whiplash" filmleri Feriye Açık Hava Sineması'nda sinemaseverlerle buluşuyor olacak. İzlemek istediğiniz filmin biletlerine Biletix'ten ulaşabilirsiniz. Ayrıca filmden önce yemek yiyip günün yorgunluğunu üstlerinden atmak isteyenler Lokanta Feriye'de yüzde 20 indirimden faydalanabiliyorlar.
feriye.com

Amfi'de Film

Zorlu PSM yaz dönemi boyunca haftanın dört günü özel konseptlerle birbirinden güzel filmleri açık havada sinema nostaljisiyle buluşturuyor.
Pazartesi günleri Fransız filmleri, salıları ise Yeşilçam filmleri ve hemen ardından düzenlenecek Türkçe 45'lik partilerinin yanı sıra çarşamba günleri romantik filmler ve pazar günleri de süper kahraman filmleri gösterimi yapılacak.
Yazın tadını şehirde doyasıya çıkarmak isteyenler için keyifli bir alternatif. Detaylı bilgi için web sitesini ziyaret edebilirsiniz.
zorlupsm.com

SERGİ

Dünya'da Hayat Var mı?

Elgiz Müzesi'nin heykel sanatçılarını desteklemeyi ve çağdaş heykel sanatının sürdürülebilirliğini sağlamayı amaçlayan Teras Sergileri'nin bu sene 11.'si düzenleniyor. Sergi, çağdaş sanat heykellerini, kirlilik ve Dünya'nın kaynaklarının tüketilmesini sorgulayan çevreci eleştiri ekseninde buluşturuyor. Müzenin açık hava terasında konumlanmış olan 30 heykeltıraşın büyük ölçekli eserlerini 3 Kasım'a kadar ziyaret edilebilirsiniz.

elgizmuseum.org

Seminer

Sanatın Tarihi

Beşiktaş'ta bulunan atölyelerinde multidisiplinler bir anlayışla sanatla psikoterapiyi birleştiren Container Beşiktaş, Ağustos ayında Sanatın Tarihi başlıklı bir dizi seminer programı gerçekleştiriyor. 16 yaş üzeri herkesin katılabileceği bu etkinlik, Ağustos ayı boyunca farklı konu ve oturumlar halinde gerçekleşecek. 22 Ağustos'ta Leonardo da Vinci'nin Son Akşam Yemeği ve Mona Lisa eserleri, 23 Ağustos'ta Michelangelo Buonarotti'nin hayatı ve eserleri, 24 Ağustos'ta Michelangelo Merisi da Caravaggio'nun hayatı ve eserleri ile 25 Ağustos'ta da Lorenzo Bernini ve eserleri ele alınacak. Atölye çalışmaları ortalama bir buçuk saat sürüyor. sanatpsikoterapileridernegi.org

YARIŞMA

Uçuş Günü

İlk yapıldığı yıllarda merakla beklenen ve eğlenceli anlara ev sahipliği yapan Red Bull Uçuş Günü 4 Ağustos'ta yeniden düzenleniyor. Yaratıcı kostümleri, el yapımı uçuş araçları ve eğlenceli sahne şovları ile 40 cesur takım, göklerin yeni kahramanı olabilmek için birbiriyle yarışacak. Ücretsiz olan etkinlik saat 11.00'de Caddebostan Plajı'nda gerçekleşecek.

redbull.com

Atölye

Doğal Cilt Bakım Atölyesi

Tıbbi bitkilerin ve doğal yağların şifasının yoga pratiği ile birleşmesinden doğan AromaYogaTerapi, farklı gibi görünen ancak aynı amaca hizmet eden iki öğretiyi ilk kez bir araya getiriyor. Aromaterapist İdil Ertürkler ile yoga ve hareket anatomisi eğitmeni Ece Ok'un önderliğinde kurulan, zihin, beden, ruh dengesini bütünsel bir bakış açısıyla ele alan AromaYogaTerapi'de, mevsim geçişlerine, ay döngülerine ve doğanın ritmine uygun etkinlikler düzenleniyor. Bunlardan biri de 31 Ağustos Cumartesi Günü Kadıköy Moda'daki merkezlerinde gerçekleşecek olan Doğal Cilt Bakım Atölyesi. Bu atölye çalışmasına katılarak, cilt tipinize uygun aromaterapi yağlarıyla kendi cilt bakım ürününüzü hazırlayabilirsiniz.

@aromayogaterapi

Konser

Omara Portuondo

Latin müziğinin yarım asırlık efsane grubu Buena Vista Social Club'ın divası olan ve sanat hayatına sayısız Grammy'nin yanı sıra nice ödülü sığdıran 88 yaşındaki Omara Portuondo müzikseverlere unutulmaz bir konser yaşatmak için 3 Ağustos'ta İstanbul'a geliyor. Lifepark'ta gerçekleşecek olan bu özel konseri kaçırmamanızı öneririz. lifepark.com.tr

Başarıya giden yol

Adanmak ile akışına bırakmak arasındaki ince çizgi

Sizlere kendimce kişisel bir öykümü anlatmak isterim. Yoga üzerine bu öykü. "Yoga da ne, yapma, bizim ne dertlerimiz var" diyebilirsiniz. Ama **hayat bizim atfettiğimiz önemden bağımsız, benzer prensiplerle işliyor,** o yüzden ha yoga, ha çocuklarınızla ilişkiniz, ha her pazartesi başlayıp çok dayanamayan diyetiniz, ha işyerinde olup bitenler.

Yogaya 2009 yılında, tam olarak ne aradığımı bilmeden başladım. Sırf meraktan girdiğim bir pratiği ölene kadar her gün yapabilirim diye düşünmüştüm. İlk dersin daha sonu gelmeden, ben bu işin hocası da olayım diye kafamdan geçiriyordum.

O gün bugündür her gün yoga yaparım, hayatımda aldığım en doğru karar. Birbirimizi hiç bırakmadık gibi romantik cümleler sarf etmek çok isterdim ama gerçekte işler böyle ilerlemedi. Kendime hedef koymuştum; iki sene sonraki hocalık eğitimine dahil olacaksın ve o zamana kadar düzenli pratik yapacaksın diye. Başladıktan birkaç ay sonra domuz gribi geçirdim. Tamamen iyileştikten sonra diğer işlerim yüzünden aramız açıldı. Sonra hocalık eğitiminin açıldığını duydum, disipline sokar diye başladım. Ancak hayatımın öyle bir dönemiydi ki hiçbir şekilde kendimi veremedim. Gerçi Nietzsche haklı çıktı; hiçbir şey boşa gitmiyor.

Yıl 2017 oldu, evimin iki sokak ötesine tam da isteyeceğim gibi bir stüdyo açıldı. Ben yine kendimi oraya çekilmiş olarak buldum. Bir yanım buruk ve korkaktı. **Daha kaç kere başlayacaktım? Neydi bu ısrar?** Hayatımın en yoğun dönemlerindendi. Yogaya önce haftada bir yer açabildim. Sonra hayatımda kök salmaya başladı. Önce haftada iki, sonra üç, sonra dört. Mis gibi bir düzenim olmuş, kendimi inanılmaz iyi hissediyordum. Mutlu son mu? Söz konusu insan olunca, her şeyin olumlu veya olumsuz, geçici olduğunu unutmamak lazım. Geçen Mayıs ayında en sevdiğim hocalardan biri aniden stüdyodan ayrılacağını duyurdu. Yeni birilerini denemek konusunda dirençliydim. Tekrar kayboldum. Bu sefer kayıp halim uzun sürmedi; hem sevdiğim hocaları takip edeyim, hem eski stüdyoma devam edeyim derken iki stüdyom ve bir sürü takip ettiğim dersim oldu.

Yoga kendimi adamayı seçtiğim bir yol. Tabii ki kendimi adadığım başka yollarım da var, tıpkı psikologluk/psikoterapistlik gibi, tıpkı felsefe gibi. Emin olun ki hiçbiriyle ilişkim düz yükselen bir çizgi olmadı. Söz konusu insan olunca, o düz yükselen çizginin gerçekten varlığından şüpheliyim.

Jean-Paul Sartre'a göre, aslında temelimiz bir hiç, hiçlik. Biz seçimlerimizle yavaş yavaş, yıllar içerisinde bir kendilik inşa ediyoruz. Ama bu inşa ettiğimiz kendilik de yine ektiğimiz tohumların meyveleri. Bugün benim veya sizlerin geldiği yer bu sabah ortaya çıkmadı; günlerdir, aylardır ve hatta yıllardır ektiklerimizi topluyoruz, biçiyoruz. **Bu noktada bize iki şey düşüyor; hem kendimizi adamak hem de akışına bırakabilmek.** Varoluşsal açıdan asıl başarı, kendine ve hayatına iyisiyle kötüsüyle sahip çıkabilen, hayatını seçimleri doğrultusunda, zorlukların üstesinden gelerek şekillendiren insanlar olabilmek.

Bize düşenlere geri dönecek olursam; kendinizi neye adamak istiyorsunuz, kendinize sık sık sorun. Bazen bulamayabilirsiniz, bazen de daha önce kendinizi adadıklarınıza adamak istemeyebilirsiniz. Çok insani. Korkutucu olabilir ama çok doğal.

Kendinizi nelere adamak istediğinizi bulduğunuzda da çaba ile akış arasında ince bir çizgide yürümeye başlamak gerekir. Evet, elimizden geleni ortaya koymalıyız, ancak her şeyin bir vadesi olduğunu, dünyada tek başımıza olmadığımızı, tabi olduğumuz koşulların bazen dışarıdan dikte edildiğini unutmadan, sabırla, tutunarak, arzuyu terk etmeden, alan açarak akışa bırakabilmek gerekir.

FERHAT JAK İÇÖZ
Uzman klinik psikolog ve psikoterapist. Varoluşçu Akademi klinik direktörü.

KURBAN BAYRAMI'NDA BAĞIŞLARINIZI
TÜRK EĞİTİM VAKFI'NA YAPIN,

KAZANDIĞI ÜNİVERSİTEYİ KAYBETMESİN

Bağışlarınız için:

444 0 838

bagis.tev.org.tr

TEV = ✉ 6717**

Eğitim bağışı:
Üniversite bursu (aylık) 700 TL
Yurt bursu (aylık) 1.040 TL

*2019 MEB verilerine göre son beş yılda 1 milyon 115 bin genç üniversiteyi bırakmak zorunda kaldı.
**TEV yazıp 6717'ye kısa mesaj göndererek vakfımıza 10 TL bağışta bulunabilirsiniz.
Tüm GSM operatörlerinin faturalı hatlarında geçerlidir. Operatörler tarafından hizmet bedeli alınmamaktadır.
Kurban Bayramı bağışlarınızla öğrencilerimize eğitim bursu verilmektedir ve kurban kesimi yapılmamaktadır.

TEV
TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

B E K L E N T İ L E R İ N İ Z İ N Ö T E S İ N D E

300 mt2 Havuz

150 mt Kum Plaj

Sosyal Alanlar

D-PLAJ
EVLERİ | YALIKAVAK

dplajevleri

Tilkicik Koyu, Bodrum, Türkiye | +90 (252) 321 08 05 | info@dplajevleri.com